КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

ВСЁ, ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАЛЬЧИШКИ



КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

ВСЁ

О. Вакса

ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАЛЬЧИШКИ

РИПОЛ КЛАССИК

МОСКВА, 1999

ББК 87.717.7
В 84

В 84 **Все, что должны знать мальчишки:** Книга для мальчиков и родителей.— Сост. О. Вакса.— М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1999.— 416 с., илл.

Мальчишки — отчаянный народ, чуть ли не с рождения готовый на подвиги. Но подвиг, оказывается, вполне можно совершить... в домашних условиях. Слабо, например, отправиться на кухню и приготовить отличный ужин для всей семьи? Между прочим, сварить по-настоящему вкусную кашу — большое искусство, которое пригодится в жизни ничуть не меньше, чем умение правильно обращаться с компьютером. И не думай, пожалуйста, что уборка квартиры — занятие, недостойное настоящего мужчины. Настоящему мужчине любое дело по плечу. Вот и начинай с малого, а наши советы помогут тебе сделать первые шаги на пути к самостоятельности.

ББК 87.717.7

Художественное оформление серии
П. А. Навдаев

*Издание подготовлено при участии
ЗАО «Научная книга», г. Саратов*

ISBN 5-7905-0357-8

ОДИН ДОМА



Ты и кухня

Ты можешь удивиться, прочитав название этого раздела нашей книжки, и подумать, что читать его просто не стоит. Мама все равно накормит. А зря! Может случиться такое, что мамы просто нет дома, а приготовить тебе завтрак она не успела. Вот и придется самому себя кормить. И не надо считать, что кулинария — дело не мужское. Наоборот, мальчики намного легче девочек осваивают все кулинарные премудрости. Самыми лучшими поварами всегда и везде были только мужчины! Попробуй и ты, ведь в жизни это очень пригодится.

Кухонные помощники

Для любой работы всегда нужны определенные инструменты, без которых дела не сделаешь. Так и

на кухне. Чтобы приготовить обед, тебе потребуется множество самых различных предметов и приспособлений. Знаешь ли ты, для чего они предназначены и как ими пользоваться? Вот с этого мы и начнем.

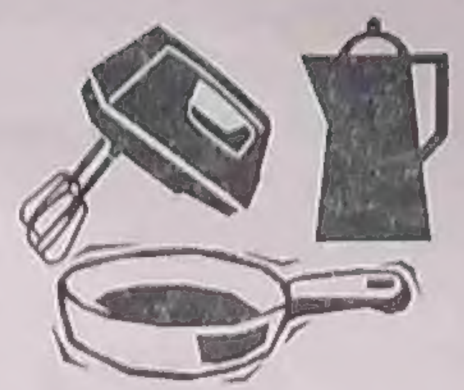
Для измельчения продуктов часто применяются различные мясорубки и терки. Пользуясь мясорубкой, можно не только приготовить мясной или рыбный фарш. Через нее прогоняют и фрукты, и сухари, и орехи, и творог, и другие продукты.

Терки различаются по величине проделанных в них дырочек. На самых мелких трут овощи и фрукты для получения соков, на средних — сыр, который потом добавляется, например, в макароны, а еще из тертого сыра можно сделать отличные бутерброды. На терках с крупными отверстиями трут овощи для гарниров, борща, супа.

Дуршлаг служит для того, чтобы откинуть на него сваренную вермишель или доведенный до нужной кондиции рис, а затем промыть их водой. В дуршлаге удобно мыть овощи или фрукты. Можно протереть через дуршлаг помидоры при приготовлении соуса или просеять через него муку, хотя ты, вероятно, уже заметил, что муку мама просеивает через сито.

На любой кухне обязательно найдется черпак, или половник, которым разливают по тарелкам готовый суп, шумовка (это такая большая и почти плоская ложка с дырочками; она незаменима, когда приходится снимать пену с бульона или вынимать из кастрюли сварившиеся пельмени). Чтобы снять со сковородки румяные котлеты, используют особую лопаточку, а куски жарящегося мяса или рыбы переворачивают специальной двузубой вилкой.

Кроме того, тебе понадобятся разные ножи, открывалки для банок и бутылок, молоток для отбивания мяса, толкушка для приготовления пюре, скалка для раскатывания теста, миксер для взбивания яичного белка, сливок или, если хочешь, вкусного молочного коктейля (его вполне можно заменить металлическим венчиком-спиралькой или обыкновенной вилкой, но возиться придется намного дольше), кастрюли, сковородки и еще многое другое. Как видишь, кухня — это настоящая лаборатория с многочисленным оборудованием, которым надо уметь пользоваться.



Только не надо пугаться. Постепенно ты обязательно все освоишь. А начнем мы с тобой с самых простых блюд, которые готовятся без особых премудростей.

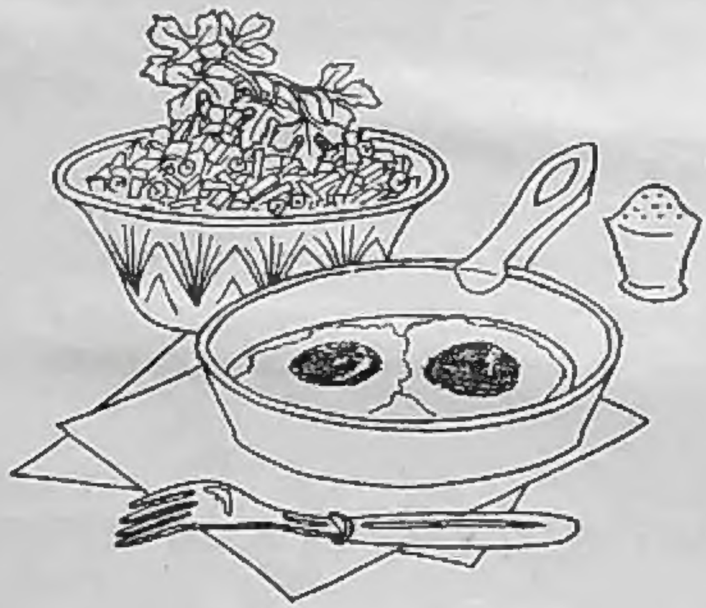
Завтрак без мамы

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

Давай попробуем приготовить завтрак. Времени у нас мало, поэтому готовить будем то, что можно сделать быстро. Например, яичницу. Согласен? Тогда начнем.

Проще всего приготовить глазунью. Надевай фартук, чтобы не испачкать одежду, бери сковородку и ставь ее на огонь. При этом вовсе не обязательно включать газ полностью, пламя должно быть

чуть больше среднего. Брось на сковородку кусочек масла и подожди немного, пока он растает. Яйца в это время уже должны лежать на блюдечке под рукой. Просто на стол их класть не стоит — скатятся на пол, разобьются, и останешься ты голодным. Бери яйцо, легонько ударь его посредине ножом и выливай на сковородку. Потом так же второе, а если мало, то и третье. Посоли, но смотри не перестарайся. Теперь подожди минуты три-четыре, пока яйца не зажарятся, и снимай сковородку с огня. Не бери ее голой рукой, используй рукавичку-прихватку или простую тряпку.



Вот и все, можешь завтракать. Посмотри, как здорово у тебя получилось! Скорлупки от яиц на полу не валяются, руки ты не обжег, яичница смотрит на тебя оранжевыми яркими глазками (глазунья все-таки) — так и просится в рот. А если еще посыпать ее сверху мелко порезанным зеленым луком или петрушкой, то вообще получится объедение.

Что? Ты не любишь яичницу? Ничего страшного, давай мы с тобой сварим на завтрак кашу. Хотя бы манную.

[illegible] слишком большим.

Вода с [illegible] закипела — [illegible] сыпать манную крупу. [illegible] столовые ложки, по одной на [illegible] кости. Если положишь [illegible] слишком густой, меньше — [illegible] Сыпь крупу потихоньку, тонкой [illegible] время помешивай свое варево, чтобы в нем не было комков. Убавь огонь — каша не [illegible] слишком бурно, ее дело — тихонько побулькивать. Кастрюлю крышкой не закрывай и — мешай-мешай-мешай.

Пройдет примерно восемь минут, и каша готова. Осторожно сними кастрюльку с плиты, положи в нее ложку сливочного масла, добавь сахара по вкусу. Теперь закрой кастрюлю крышкой и заверни в полотенце или другую плотную ткань минут на пять. За это время каша настоится и станет еще вкуснее.



Манную кашу можно варить с изюмом. Не забудь только как следует промыть его холодной водой. В кастрюлю изюм кладется одновременно с

крупой. Уже готовую кашу можно есть с вареньем или повидлом, с протертой черной смородиной или другими ягодами.

Примерно так же варятся и все другие каши. Учти только, что на стакан молока с водой надо брать по 2 ложки кукурузной и пшеничной крупы или 3 ложки овсяных хлопьев. Овсяная каша варится примерно 8 минут, кукурузная — чуть дольше, 12 минут, пшеничная — 15—18 минут.

Пшеничную кашу можно варить без молока и сахара, на одной воде, и есть с подсолнечным маслом. Поливают ее уже готовую, прямо в тарелке.

Если ты любишь жареный лук, твоя каша будет и вовсе изысканным блюдом. Очисти луковку, мелко порежь ее. Только делай это не на столе, а на специальной разделочной дощечке. Поставь на огонь сковородку, влей в нее ложку растительного масла. Когда оно разогреется, положи лук, разровняй его по всей площади сковородки и жарь. Огонь сделай чуть больше среднего. Постоянно помешивай лук вилкой, он будет готов, когда приобретет золотистый оттенок. Займет это примерно 3 минуты. Осторожно сними сковородку с плиты и переложи с нее лук в кашу.

Кашу из овсяных хлопьев "Геркулес" можно варить с яблоками. Их надо мелко порезать и опустить в кастрюльку вместе с хлопьями. Можно потереть на терке кусочек тыквы или добавить в кашу курагу. Если ты хочешь сохранить витамины, клади тертое яблоко в уже сваренную овсянку, прямо в тарелку.

Без молока варится и гречневая каша. Крупу сначала перебери, выброси все примеси и некачественные зернышки, которые могут в ней оказаться, потом хорошенько промой. На один стакан грече-

ной крупы берется 4 стакана воды, 2 чайные ложки сахара и половина ложки соли. Крупа засыпается в кипящую подсоленную воду. Сверху сразу же появится накипь в виде серой мутной пены. Не забудь снять ее шумовкой.

Сначала не закрывай кастрюлю крышкой: каша должна кипеть сильно. Примерно минут через 8, когда крупа начнет развариваться, бери крышку, закрывай кастрюлю крышкой и не забудь уменьшить огонь. Пока каша сварится, пройдет еще минут 15—20.

Сними кастрюлю с огня и заверни ее во что-то теплое. Подойдет старое одеяло, покрывало или даже обыкновенная подушка, которую кладут сверху. Гречневая каша очень любит настаиваться, попробуй такую — сам убедишься, насколько она вкуснее.

Пшенная каша варится немного иначе. Для начала надо перебрать крупу и хорошенько ее промыть. Промытую крупу положи в кастрюльку, залей горячей водой, поставь на огонь и доведи до кипения. Как закипит, сними кастрюлю и осторожно слей воду. Это надо сделать для того, чтобы крупа не горчила.

Дальше будем решать, какой именно вид пшенной каши ты хочешь сварить.

Если ты предпочитаешь жидкую молочную кашу, то опускай прокипяченное пшено в кипящее молоко, куда добавь половину чайной ложки соли и сахар по своему вкусу. На 1 стакан крупы берется 4 стакана молока. Сразу же убавь огонь, старайся почаще помешивать кашу и никуда от нее не отходить, иначе она может пригореть или убежать.

Густая каша на молоке сначала варится точно так же. Только молока берется меньше, оно долж

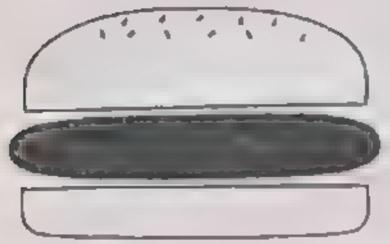
-ю покрывать крупу на палец или чуть больше. В молоко добавляется ложка или две сливочного масла. Если крупа еще жесткая, но уже начинает выпирать наверх, добавь еще немного горячего молока. Когда каша станет мягкой, аккуратно разровняй ее ложкой, положи масло, плотно закрой кастрюльку крышкой и поставь в духовку, где горит средний огонь, минут на 20. Готовую кашу можно еще немного подержать завернутой в теплое одеяло.

Пшенная каша с изюмом готовится совершенно таким же способом. Изюм — одну или две горсти — надо класть в кастрюлю, перед тем как ставить ее в духовку. О том, что изюм сначала надо промыть, ты и так знаешь.

Настоящую пшенную кашу с тыквой приготовить довольно сложно. Если она у тебя получится, можешь смело считать, что как повар ты уже коечего стоишь. Тыкву надо очистить, порезать мелкими кусочками или натереть на терке и перемешать с сахаром. На один стакан крупы берут два стакана нарезанной тыквы и полтора — натертой.

В кастрюлю с толстым дном, а лучше — в алюминиевую кастрюлю, налей два стакана молока и положи в него прокипевшее пшено, смешанное с тыквой (сырой) и кусочками сливочного масла. Молоко должно закрывать ровную поверхность каши примерно на палец. Теперь закрывай кастрюлю крышкой и отправляй ее в заранее разогретую духовку, где горит средний огонь. Важно угадать его силу, иначе каша или быстро выпарится, покроется коркой, или не распарится, будет сыроватой. Стоять в духовке кастрюля должна примерно полчаса.

Учимся делать бутерброды



Прекрасная вещь эти самые бутерброды. Их можно есть как самостоятельное блюдо, как закуску перед обедом, как дополнение к супу, чаю, кофе. Удобно взять с собой бутерброды в школу и перекусить на переменке, они незаменимы в походе, на пикнике, при поездках в поезде. А если вдруг к тебе нагрянули друзья, то от бутербродов они уж точно не откажутся!

Важно и то, что бутерброды можно приготовить из остатков продуктов, которых не хватит на отдельное блюдо. Можно сделать не только вкусные, но и по-настоящему красивые бутерброды. Пригодится для них практически все: черный и белый хлеб, причем не имеет значения — мягкий он или черствый, масло, мясо, рыба, колбаса, сыр, творог, овощи, консервы... Любые продукты даже в самых малых количествах пойдут в дело.

Бутерброды бывают горячие и холодные, соленые и сладкие, большие бутерброды-башни или пирамиды и маленькие бутерброды-канапе. Можно сделать даже бутербродные рулеты и бутербродные торты.

Начнем с того, что основой любого бутерброда является хлеб. Лучше, если он будет без корки. Поступить с хлебом можно по-разному. Можно использовать его просто так, но намного лучше поджарить в тостере или в горячей духовке в течение

[illegible] Можно поджарить ломтики хлеба на сковородке в масле. Огонь должен быть сильным, чтобы образовалась румяная и хрустящая корочка. Если хлеб черствый, не беда. Обмакни ломтики в холодное молоко и обжарь их на сковородке с маслом. Это делается быстро, всего за 2 – 4 минуты.

Теперь, когда хлеб у нас готов, начинаем священнодействовать. Бери гренку или поджаренный кусок хлеба, посыпай его тертым сыром или просто клади сыр кусочком и отправляй подготовленные бутерброды в духовку на 2 минуты. Можно намазать горячий хлеб повидлом, положить на него колбасу, ветчину, сосиску, котлету, предварительно обжарив их в горячем масле, и снова поставить все это в духовку на минуту или две.

Будет не только вкусно, но и красиво, если на готовый бутерброд, вынутый из духовки, ты положишь ломтик свежего или соленого огурца или помидора, колечко, отрезанное от сваренного вкрутую яйца или от редиски. Не помешает и зелень: укроп, петрушка, сельдерей, салат.

Самые большие бутерброды называются шведскими. Делаются они из целого батона, разрезанного вдоль на 6 толстых, длинных ломтей. Их надо немножко смазать маслом и посадить на пару минут в горячую духовку, чтобы они подрумянились. А вот потом и начинается настоящее творчество. Ветчину, колбасу, мясо можно класть на хлеб по отдельности или же всего по кусочку. Затем добавляй запеченные или обжаренные половинки помидоров, ломтики баклажанов, кабачков, болгарского перца, лука, огурцы (свежие или соленые), маринованные корнишоны (маленькие огурчики), дольки яиц – в общем, все, что подскажет тебе фантазия. Не забудь

немного посолить свое сооружение, а потом запекай бутерброд в разогретой духовке 3 минуты.

Но и это еще не все. Когда достанешь свой бутерброд из духовки, обязательно укрась его зеленью, смажь майонезом, присоленной сметаной. Если ты любишь острые приправы, то можно использовать горчицу, в которую добавь размятые печеные яблоки, хрен со сметаной. Чеснок и немного черного перца тоже делу не повредят.

Чем больше всяческих продуктов лежит на твоем бутерброде, чем он красивее, тем лучше. Но надо спешить. Бутерброд едят горячим, так он намного вкуснее.

Ну как, понравилось?

А вот еще несколько рецептов различных бутербродов.

- На поджаренный ломтик черного хлеба положи пластинку любой соленой рыбы, только не забудь сначала очистить ее от костей, сверху дольку помидора, свежего, обжаренного или соленого, кружочек огурца, редиски, зелень.
- Подсуши кусочки хлеба в тостере, смажь их маслом, положи ломтики любого холодного мяса: говядины, курицы, индейки, присыпь сверху натертым сыром, тмином и посади в разогретую духовку на пару минут.
- Обжарь на сковородке в масле ломтики черного хлеба, положи на них пластинки корейки, ветчины или сала, которые сначала тоже надо немножко обжарить. Добавь сверху соленый огурец или корнишон.
- На тосты из белого хлеба можно положить колечки баклажанов, обжаренных в растительном

масле, потом запечь в духовке не более 2—3 минут. На готовые бутерброды кладут болгарский перец, сельдерей, чеснок, но это на твое усмотрение.

- Разотри соленый или сладкий творог с яйцом или с яичным желтком и укропом, который надо порезать помельче. Поджарь гренки из белого хлеба, положи на них творог и кусочек сливочного масла. Запекай в духовке не более 5 минут. Можно вместо творога взять сырковую массу, смазанную сверху взбитым яйцом.
- Если у тебя поджарены гренки из черного хлеба, то на них можно положить тертую или мелко порезанную брынзу, колечко помидора и кусочек масла. Все это потом тоже отправляется в духовку.
- Сладких бутербродов можно придумать очень много. Положи, например, на тосты из белого хлеба пластинки мармелада и посыпь сверху толчеными орехами и съешь.
- Можно на поджаренный белый хлеб положить творог горкой, а в середине него сделать углубление, куда налить жидкого варенья из любой ягоды. Если варенье или джем густые, горку делают из них на ровном слое творога.
- Помажь белый хлеб маслом, потом медом, а сверху положи ягоды. Они могут быть одинаковые или разные, как тебе больше нравится. Зимой бери ягоды или фрукты из компота.

Сам видишь, что рецептов можно придумать сколько угодно. Дело за тобой. Фантазируй, выдумывай.

Разные советы для начинающего повара



Начиная готовить еду, подумай, какая посуда тебе понадобится, разложи все так, чтобы было удобно. Продукты тоже приготовь заранее, определи, сколько и чего тебе потребуется.

Во время приготовления пищи варить и жарить надо начинать на сильном огне, а вот доваривать и дожаривать лучше на слабом.

Если ты что-то жаришь, а со сковородки брызгает кипящий жир, немного посоли его, и все будет в порядке.

Если ты варил суп и пересолил его, то почисть несколько картофелин, положи их целыми в суп и забудь о своей оплошности. Излишек соли картофелины вберут в себя. Можно завернуть в марлю и опустить в суп одну-две ложки риса, а потом, через полчаса, марлю с рисом надо вынуть.

Если в твои планы не входит слишком долгая возня с чисткой подгоревшего на огне дна кастрюльки или сковородки, то натри его, пока оно теплое, тонким слоем обыкновенного хозяйственного мыла. Такая пленка сбережет дно посуды от копоти.

Никогда не клади в холодильник мокрые овощи и фрукты. Они быстро испортятся.

Чтобы черствый хлеб снова стал мягким, его надо немножко смочить и подогреть на сковородке под крышкой. Чтобы хлеб не подгорел, поставь его на ножки, сделанные из спичек с обломанными головками.

Если ты варишь мясо, а оно никак не хочет становиться мягким, добавь в бульон четверть чайной ложки питьевой соды — мясо сварится быстрее.

Вареную картошку и яйца намного легче очистить, если сразу после варки облить их холодной водой.

Если надо сохранить сырое мясо подольше, а заморозить его негде, то переложи его кружочками лука.

Под винт и лапки мясорубки подложи кусочки резины. Она будет прочнее стоять на столе, да и сам стол при этом не испортится.

Хочешь получить вкусный бульон? Клади мясо в холодную воду и долго вари его сначала на сильном, а потом на самом слабом огне. А вот мясо получается вкусным, если его кладут в уже кипящую и соленую воду.

Если ты чистишь овощи, то не старайся превращать, например, морковь в тоненькую спичку, а из картофелины делать горошину. Ведь больше всего витаминов находится в верхнем слое овощей, сразу под кожурой.

Если ты что-то жаришь, то запомни главное: клади продукты в хорошо разогретое, но не перекаленное масло, иначе на твоем шедевре сразу же образуется жесткая корка.

Запомни, что макароны, спагетти, вермишель, лапша опускаются только в кипящую подсоленную воду. На 100 граммов макарон бери литр воды.

Любая рыба будет намного вкуснее, если ее, очищенную, вымытую и присоленную, охладить в течение 15—20 минут, а уже потом варить, жарить или запекать.

Зелень мой как можно тщательнее, сначала в миске с водой, чтобы смыть землю и песок, потом под тугой струей воды и еще раз в миске. После этого стряхни воду и промокни зелень чистой салфеткой.

Если овощи завяли и стали мягкими, надо подержать их минут 20 в холодной воде. На литр воды добавляется одна столовая ложка уксуса. Салат и морковь освежают в теплой воде, куда кладут немножко сахара.

Нельзя соединять в салате горячие и холодные продукты. От этого он быстро испортится. Не стоит готовить и хранить салат в металлической посуде.

Размораживаемое мясо нельзя ставить в теплое место и заливать водой. От этого оно теряет вкус.

Вареное мясо готово, если оно отделяется от костей и легко прокалывается вилкой.

Чтобы руки и посуда не пахли рыбой, их надо протереть водой с уксусом, а потом хорошо вымыть.

Котлеты готовы, если при нажатии на них ложкой выделяется прозрачный сок. Если он розовый — жарь еще.

Молоко при кипячении не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

В картофельное пюре можно добавлять только горячее молоко, от холодного оно станет серым и невкусным.

Картошка сварится быстрее, если в кастрюлю положить кусочек маргарина или масла, а для вкуса — дольку чеснока.

Нельзя хранить вместе белый и черный хлеб. Вкус белого хлеба от этого портится. Неприятный запах старого, затхлого хлеба исчезает, если протереть стенки хлебницы уксусом.

Помогу прибраться маме



Только не говори, что в твоей комнате идеальный порядок. Ну да, понятно, солдатики уже третий день идут в наступление, детали конструктора дожидаются гениальной идеи, поэтому трогать их нельзя — пусть лежат как лежали, на столе оставлена недорисованная картина, а надкусанное яблоко ты вечером доешь.

Бедная мама! И тебе ее не жалко? Чем сидеть и смотреть в сто тринадцатый раз мультяшки про дядю Скруджа, взял бы и помог. Как? Ты до сих пор не знаешь, где стоит пылесос? Хватит придуриваться, засучи поскорее рукава и приступай к делу.

Кстати, тебе крупно повезло. Наши бабушки и дедушки подметали пол метлой или веником. Грязь отмывали с помощью мыла, а иногда даже специальными совками пользовались. И ведь ничего — справлялись. Но теперь проблем с уборкой у нас нет. Для удаления пыли и мусора существует пылесос. Для чистки стекол и зеркал — специальные аэрозоли. Стала грязной раковина или плита, пожалуйста, выбирай подходящее средство: хочешь — с запахом лимона, хочешь — без. И не нужно теперь скоблить полы, для того чтобы отмыть их. Полы в домах либо паркетные, либо линолеумом покры-

[illegible] шумом справиться проще простого. [illegible] — [illegible] простит.



Итак, приступим. Первым делом избавимся от пыли. Тебе понадобится влажная тряпка. Как сделать влажную тряпку из мокрой? Очень просто. Выжми из нее всю воду до последней капли, только и всего.

Комнатные растения дышат листьями, поэтому протри каждый листочек с лицевой стороны. Затем полей цветы прохладной водой. Не заливай их слишком сильно, иначе корни начнут гнить. И еще. Вода из-под крана для цветов не годится, ее предварительно отстаивают: наливают в какую-нибудь банку или бутылку и ждут, пока все вредные примеси не испарятся (на это уходит примерно день).

Влажной тряпкой пыль вытирают только с мебели, да и то не с полированной. Всю технику, какая есть в доме (телевизор, видеомагнитофон, компьютер), вытирают только сухой мягкой тряпочкой. Сделаешь по-другому — в механизм может попасть влага. А теперь представь себе, что будет, если телевизор перестанет показывать, да еще по твоей вине.

Ну вот, борьба с пылью позади, пора избавляться от мусора на полу и на ковре. Это лучше делать не тряпкой, а пылесосом. Не забывай о коврах на стенах: их также чистят пылесосом, используя специальную насадку (маленькая такая щеточка с узкой прорезью), поищи — найдешь.

Кухня — самое обитаемое место в квартире, и поэтому здесь уборки больше всего. Начни с посу-

… ее надо вымыть и вытереть сухим полотенцем. Только делай это осторожно, не разбей ничего, а то вместо помощи ты доставишь маме лишние огорчения.

Когда с посудой покончено (в смысле вымыто, а не разбито), подмети на кухне пол и протри его влажной тряпкой. Только не устраивай каток и следи за тем, чтобы на полу не осталось луж.

Если в вашей кухне стены выложены плиткой, ее тоже нужно вымыть. Возьми какое-нибудь чистящее средство, например, "Комет" или "Пемолюкс", насыпь небольшое количество порошка в блюдце, макай в него мокрой тряпкой и протирай стены. Затем как следует вымой плитку, сполосни тряпку в чистой воде и смой остатки порошка. Только не ленись, а то, когда стены высохнут, на них останутся белые некрасивые разводы.

Займемся зеркалом. Зеркало должно сиять, но для этого придется постараться. Если дома есть аэрозоль для чистки стекол и зеркал, возьми его, немного побрызгай на отражающую поверхность зеркала и как следует разотри сухой тряпкой до блеска. Если же аэрозоля нет, то зеркало сначала вытри влажной тряпкой, а затем натри до сияния скомканным листом бумаги или старой газетой. От тряпки, даже сухой, могут остаться разводы. И, самое главное, не трогай зеркало руками, не оставляй на нем отпечатков своих ладошек.

Точно так же приводят в порядок дверные стекла, если у вас есть стеклянные двери. Их нужно мыть с обеих сторон. Однако не пытайся мыть оконные стекла. Это опасное занятие, и делать его должны взрослые. Можешь протереть подоконники и рамы с внутренней стороны.

Теперь все вроде бы чисто, но рядом с креслом валяются оставленные папой газеты и аудиокассеты. Газеты аккуратно сложи на журнальный столик, а кассеты — в подкассетники.

Ну а сейчас самое главное: твоя комната. До прихода мамы нужно срочно ликвидировать бедлам. Эй-эй, не спеши затолкать все в шкаф, а то



мама вечером откроет дверцу и на нее обрушится водопад твоих вещей и игрушек. Надо аккуратно разложить все по своим местам.

Прежде всего собери грязную одежду, отнеси ее в ванную и положи в корзину с грязным бельем.

Затем оставшиеся рубашки и брюки повесь на плечики, а немнущиеся вещи сверни и положи на полки в шифоньере. Если во время уборки ты заметил, что порвался любимый носок, а пуговица на толстовке предательски висит на одной ниточке, отложи их в сторону, а лучше — сразу зашей. Если ты еще не умеешь этого делать сам, не забудь отдать маме.

Когда твоя одежда лежит на своих местах, можно продолжить прибирать комнату. Книги поставь на полки, все школьные принадлежности сложи в ящик стола, а игрушки аккуратно расставь на полке или в шкафу.

Прежде чем расставлять книги, нужно вытереть пыль и с них, и с полок. Если у тебя большая библиотека, расставь книги по порядку. Хочешь — в алфавитном порядке, хочешь — по жанрам. То есть на одной полке — книги о приключениях, на другой — сказки, на третьей — зарубежные писатели и т.д.

В ящиках стола тоже должен быть порядок, и тогда не будешь приставать к родителям с вопросом, где твой пенал.

Отведи один ящик под школьные тетради, ручки, карандаши и т.п. В другом ящике пусть лежат твои сокровища: альбомы с марками, игрушки из киндера, монеты, камушки, собранные во время летнего отдыха на море. И тебе хорошо — всё под рукой, и мама не будет ругаться, что ты растащил по всему дому свои игрушки.

Если ящики письменного стола битком набиты неизвестно чем, их нужно разобрать. Просмотри все вещи, которые лежат в них, и то, что тебе необходимо, остальное лучше выбросить, иначе в сто

[illegible] будет скапливаться всякий хлам, и в [illegible] он заполнит всю твою комнату. Сам [illegible] зачем тебе ржавый гвоздь, принесенный [illegible] в пору твоего розового детства

[illegible] у тебя есть компьютер или игровая приставка, дискеты лучше хранить в небольшой коробке или ящичке, чтобы ничего не потерялось

Так, всё на своих местах? Открывай форточку и внимательно осмотрись вокруг. Всё ли ты сделал? До прихода мамы время еще есть, давай попробуем начистить полированную мебель до блеска. Возьми мягкую тряпочку (обязательно сухую) и полироль — это такое специальное средство для чистки мебели. Побрызгай полиролем поверхность шкафа или стола и как следует разотри. Готово!

Еще один важный момент. Иногда под потолком в углах любят плести паутину пауки. Подними глаза и проверь, нет ли в вашей квартире таких "кружев". Если есть, возьми швабру и на ее конец намотай половую тряпку. Затем очень осторожно, чтобы не разбить люстру, собери всю паутину. Сними тряпку со швабры и прополощи ее в чистой воде.

О других представителях животного мира. Если в доме есть кошка или собака, вымой с мылом мисочки для воды и пищи. Да, и не забудь налить воды — Мурка с Шариком будут довольны.

Завел попугайчиков? Уберись заодно и в их клетке. Пусть птички полетают по комнате, а ты аккуратно вымети мусор и перья, насыпь корм и налей свежей воды.

Кстати, а под шкаф ты не заглядывал? Вот уж где пыли и грязи больше всего, а ведь мы ей дышим. И раз уж ты начал уборку, доведи до конца, иначе хвалить тебя будет не за что.

Посмотри, все ли ты прибрал? Если вид квартиры тебя удовлетворил, можешь считать, что потрудился ты на славу. Поставь себе большой плюс и беги открывать дверь — мама пришла.

И напоследок несколько полезных советов. Следить за чистотой в квартире нужно ежедневно. Это не значит, что тебе без конца придется заниматься уборкой. Просто не бросай бумажки, нитки и прочий мелкий мусор на ковер. Не стряхивай крошки с кухонного стола на пол. Не хватайся руками за зеркало и стекла в дверях и окнах. Не устраивай беспорядка в своем шкафу, в письменном столе, на книжных полках.

Если ты будешь соблюдать эти несложные правила, уборка не займет много времени.

Как денди лондонский одет

Ты, конечно, уже считаешь себя взрослым и уверен, что стирка — женское занятие. А представь себе, что ты вдруг оказался на необитаемом острове и рядом нет мамы. Развести костер и пожарить себе яичницу из яиц, найденных в лесу, ты еще коекак сможешь. Но во что превратится твоя одежда через неделю, если ты даже не знаешь, как ее постирать? А ботинки? Ведь чтобы они прослужили долго, за ними необходимо правильно ухаживать. А где ты на необитаемом острове найдешь новую пару обуви?

Это, конечно, шутка, но на самом деле настоящий мужчина должен быть готов к любым неожи-

[illegible] и уметь правильно ухаживать за своим гардеробом.

Это скучно, но если ты будешь хотя бы раз в неделю стирать свою одежду и чистить обувь, ты сильно облегчишь своей маме жизнь. Кроме того, она увидит, что ее сын вырос и стал вполне самостоятельным человеком — ну как такого не уважать!

Начнем с основных правил ухода за одеждой. Запомни: курточки и брюки нужно чистить каждый день. Если ты будешь следовать принципу: "через полгода грязь сама отвалится", то самая дорогая и модная вещь вскоре станет похожей на тряпку.

В вашей школе принято носить костюмы? Костюмы обычно шьют из шерсти, тонкого драпа, вельвета, кашемира. На этих материалах быстро скапливается пыль, поэтому такую одежду необходимо раз в неделю чистить влажной щеткой.

Намочи щетку теплой водой, хорошенько стряхни и приступай к делу. Повесь пиджак на вешалку, но не в шифоньер, а так, чтобы его можно было свободно вертеть в разные стороны, да и грязь не будет лететь на другие вещи. Щетку не забывай время от времени смачивать водой.

Если друг застал тебя за этим занятием — прекрасно! Во-первых, ты подашь ему хороший пример, а во-вторых — смело надевай на него пиджак. Настоящий друг заменит тебе даже вешалку.

Точно так же чистят и брюки, только в этом случае друг может отдохнуть.

Ну вот, костюм выглядит неплохо, но вешать его влажным в шкаф не нужно, пусть он просохнет.

Еще один ценный совет. Если у тебя есть милая привычка, раздеваясь после школы, швырять свой



[illegible] куда попало. В общем, [illegible] не [illegible] своей лени, [illegible] [illegible]. Тогда утром твоей маме не придется его гладить.



Так, теперь — обувь.

Летом ты ходишь в шлепках или сланцах. Эта обувь не требует особого ухода. Только мой ее почаще. Ну а если ты бегаешь босиком, не забудь перед сном вымыть ноги.

Осенняя и зимняя обувь требует другого ухода. Когда ты дождливым днем приходишь домой, не забудь очистить ботинки от грязи, а потом поставь их сушиться. Батарею в качестве сушки не используй, а то кожа может потрескаться.

Раз в неделю, а то и чаще, необходимо смазывать ботинки кремом для обуви. Тогда они дольше прослужат тебе и не будут промокать. Нанеси на обувь немного крема и хорошенько разотри щеткой

[illegible] тряпочкой. Только не делай это перед [illegible] выходом из дома, крем должен впитаться.

Зимой на сапогах или ботинках могут появиться белые разводы. Это происходит из за того, что улицы зимой посыпают солью, чтобы было не так скользко. Эта соль очень вредна для обуви. Придя домой, сразу же протри обувь влажной тряпочкой и натри каким-нибудь жиром, лучше всего гусиным.

Бывает так, что новая обувь скрипит. Это не очень-то приятно. Представь себе, что ты опоздал на урок и тихонько заходишь в класс. И вдруг среди тишины раздается скрип твоих новых ботинок. Довольно смешная ситуация, не правда ли? Эту проблему решить не так уж трудно. Капни на подошву несколько капель растительного или касторового масла и разотри — обувь перестанет скрипеть.

Запомни: зимнюю обувь нужно покупать на полразмера больше, так как в тесной обуви нога быстрее мерзнет. Кроме того, в свободную обувь ты можешь надеть шерстяной носок, если ударят сильные морозы.

А что делать, если любимые ботинки немного малы? Не расстраивайся! Плотно набей их влажной газетной бумагой и оставь на ночь. Обувь немного растянется.

Не ходи целыми днями в кроссовках из кожзаменителя или кедах. Эта обувь, конечно, удобна, но она не пропускает воздух, а это вредно для ног.

И еще: почаще меняй носки, ведь их постирать гораздо легче, чем мыть обувь внутри.

Если ты будешь пользоваться нашими советами, то твой костюм и обувь всегда будут в порядке. Че-

...ежка встречают по одежке, и при встрече ты произведешь на людей приятное впечатление.

Большая стирка

"Ладно, уговорили, почищу я свои ботинки, но стирать? Никогда!", — скажешь ты. Не горячись. Никто не просит тебя взять на себя обязанности прачки и заменить маму у стиральной машинки.

Стирка — занятие очень древнее. Даже первобытный человек не хотел ходить грязным. Как только шкура, которая заменяла ему одежду, становилась заметно испачканной, он тут же шел на охоту и добывал себе новую шкуру.

Потом человек научился изготовлять одежду из льна и хлопка, и... появилась стирка, которая стала исключительно женским занятием. Это был тяжелый труд. И зимой и летом бедные прачки приходили к реке с тяжеленными корзинами. Мыло стоило очень дорого, поэтому летом белье раскладывали на берегу и долго выбивали палкой, а зимой отбеливали в снегу. Женщины просили Деда Мороза помочь им сделать белье белоснежным. Хозяйки хвастались друг другу: у кого холсты белее.

В наше время уже никого не удивишь умными машинами, которые все делают сами: стирают, полощут, выжимают белье и даже сушат его.

А теперь представь себе такую ситуацию: твоя мама очень устала на работе или у нее болит голова. Назавтра ты приглашен к другу на день рождения. А твоя нарядная рубашка лежит в корзине для грязного белья...

У тебя есть выбор. Ты можешь позвонить другу и сказать, что не придешь; пойти в спортивном костюме; пообещать маме покончить жизнь самоубийством, если она немедленно не выстирает твою рубашку. Или, стиснув зубы, все-таки сам приступишь к стирке?

Помнишь пословицу: не зная броду — не суйся в воду. Так вот, если не знать основных принципов стирки, можно безнадежно испортить вещь. Например, твои любимые белые носки могут стать фиолетовыми в крапинку.

Предлагаем тебе во время стирки для поднятия трудового энтузиазма вслух декламировать подходящее к случаю стихотворение.

> Я один у мамы сын,
> Нет у мамы дочки.
> Как же маме не помочь
> Постирать платочки?
> Мыло пенится в корыте,
> Я стираю, посмотрите!

Чтобы начисто отстирать вещь, не нужно высыпать в таз колпачки порошка. Это неэкономно, да и прополоскать рубашку будет значительно труднее, а ведь стиральный порошок — это химия, и, если ты плохо прополощешь вещь, на коже может появиться раздражение.

Ты, конечно, видел рекламу стирального порошка, где счастливая тетенька нашла "волшебное" средство, которое все отстирывает само. Это преувеличение: чтобы вещь стала чистой, необходимо приложить усилия.

Для того чтобы хорошо отстирать вещь, замочи ее на 30 минут в воде комнатной температуры, в ко-

торую добавлено немного порошка. Затем потри хорошенько, но не до дыр. Несколько раз прополощи в прохладной воде и повесь сушиться.

Белые вещи стирай отдельно от цветных. Если замочить их вместе, светлая летняя футболка запросто окрасится во все цвета радуги.

Если тебе нужно постирать и рубашки и носки, то сначала постирай рубашку, а потом в этой же воде — носки, но не наоборот; сам догадайся почему.

Тебе, конечно же, приходилось сажать на одежду пятна. Лучше всего избавиться от них сразу, потом они намертво въедаются в ткань, и удалить их бывает очень трудно.

Если пятно от жира или масла — не жди, пока тебе попадет от мамы, попробуй сам справиться с проблемой. Нанеси на пятно порошок мела, оставь на 3—4 часа, затем стряхни. Учти, что чем раньше ты заметишь пятно и начнешь с ним бороться, тем лучше будет эффект. Если у тебя нет под рукой мела, замени его солью.

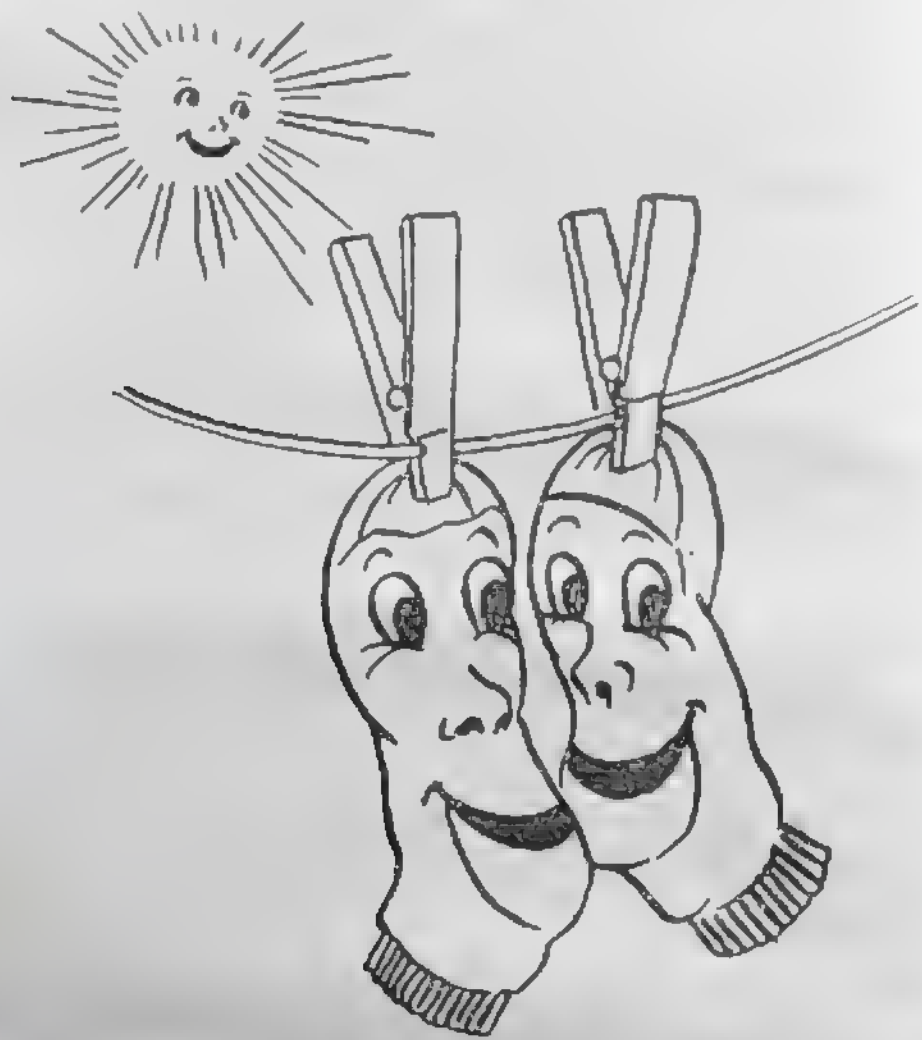
Пятна от травы вывести довольно легко, просто хорошо постирай вещь в био-порошке, а затем повесь сушиться на солнце.

Свежие пятна от ягод и соков отлично выводятся крутым кипятком. Вскипяти чайник, положи испачканную рубашку в ванну и от души полей на пятно. Только учти, что со старыми пятнами бороться таким способом бесполезно.

Если ты случайно прислонился к старой неокрашенной железке и на твоей любимой футболке остались ржавые полосы — не переживай, а попробуй помочь беде. Натри пятно лимонным соком, затем посыпь солью и оставь высохнуть на солнце. Затем прополощи футболку в прохладной воде.

[illegible] пролил на себя чернила — эта [illegible] поправима. Вскипяти немного молока и подер[illegible] в нем место, которое запачкано чернилами, затем по[illegible] стирай вещь.

Теперь давай поговорим о стирке носков. Насто[illegible]ящий мужчина никогда не доверит женщине вып[illegible]нять эту почетную обязанность.



Запомни, что белые и светлые носки нужно стирать отдельно от цветных. Вообще, белые носки не рекомендуется носить больше 1—2 дней, иначе они станут черными и их отстирать будет очень трудно. В этом случае поможет кипячение. Положи носки в специальный бак для кипячения (вместо него можно использовать кастрюлю, но не кухонную), добавь

туда немного порошка и совсем чуть-чуть отбеливателя. Кипяти 1 час. Носки станут как новенькие!

Цветные носки кипятить не нужно, а то они полиняют. Замочи их в теплой воде на 1 час, затем хорошо потри со всех сторон, особенно на стопе. Когда будешь полоскать носки, не забудь вывернуть их наизнанку.

Так, осталось нижнее белье. Замачиваем майку и трусы в теплой воде на полчаса или час, затем хорошенько трем и полощем. Всё! Теперь ты хорошо подкован теоретически, осталось попробовать на практике.

Немного про иголку с ниткой

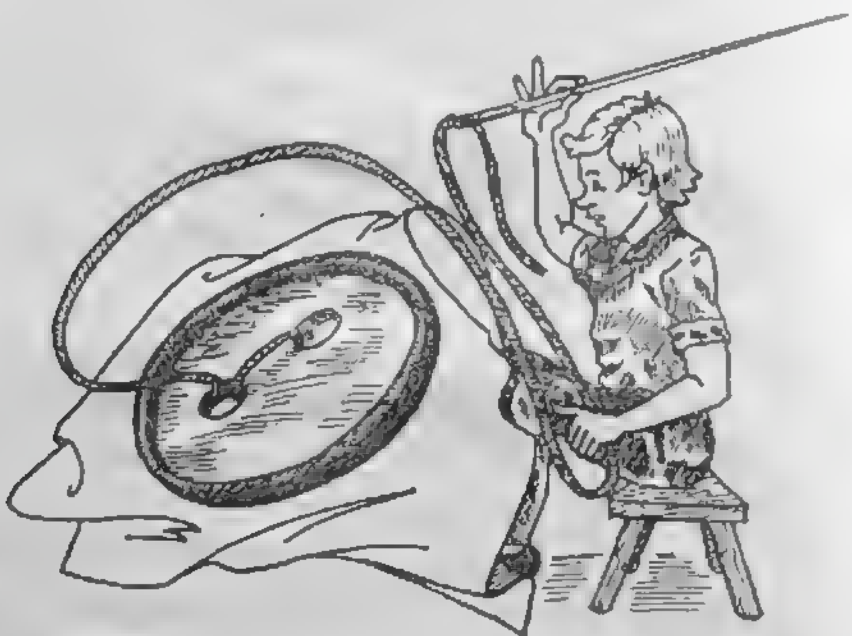
Представь себе, что тебе нужно срочно куда-нибудь уйти, а от любимой рубашки оторвалась пуговица. Конечно, проблема решается очень просто, если бабушка или мама рядом. Но что ты будешь делать, если дома, кроме кота, никого нет? Самое время проявить самостоятельность, надо же когда-то начинать!

Пришить пуговицу не так сложно, как тебе кажется. Первым делом нужно подобрать подходящие по цвету нитки. Не стоит пришивать пуговицу к темной рубашке белыми нитками, а к светлой — зелеными. Кстати, если пуговица потерялась, тебе придется подобрать новую из тех, что ты найдешь дома. Подбирать нужно и по цвету, и по размеру. Не можешь найти подходящую, не психуй — отпори с рубашки самую нижнюю пуговицу и пришей

ее на место потерявшейся, а другую пришей вниз, ее там никто не увидит.

Несколько слов об иголке. От слишком толстой иглы на ткани останутся слишком заметные дырки. Иголка должна быть тонкая, с большим ушком, чтобы тебе легче было вдевать в нее нитку.

Теперь о нитках. Не бери мамины шелковые нитки или мулине — она наверняка будет этим недовольна, к тому же от таких ниток толку мало, так как они очень тонкие и быстро рвутся. Толстые нитки тебе тоже не подойдут — они попросту не пролезут в иголку. Выбери нитку средней толщины и вдень



ее в ушко (не в свое, разумеется). Совсем не обязательно отматывать нитку длиной в метр, этим ты только затруднишь свою задачу — нитка все время будет путаться и завязываться в узлы. Лучше использовать две не очень длинные нитки. На конце нитки не забудь сделать узелок.

Перед тем как пришивать пуговицу, выдерни из ткани остатки старых ниток. Пуговицу приложи точно на то же место, на котором она была приши

ла раньше. Если ты ошибешься, то при застегивании рубашка будет топорщиться, а это очень некрасиво.

Теперь можно приступать к работе. Проткни ткань иголкой с обратной стороны, чтобы узелка не было видно. Затем нанижи пуговицу на нитку, пропустив нитку через одну дырочку, сразу же просунь иголку во вторую и проколи иголкой ткань. Иголка вновь окажется с обратной стороны материи. Сделай несколько таких стежков. Если в пуговице четыре отверстия, то сначала сделай эту операцию с двумя отверстиями, а затем с оставшимися. Когда пуговица будет накрепко пришита, завяжи на нитке узелок, так, чтобы он остался на обратной стороне материи.

Никогда не откусывай и не обрывай нитку руками — ты можешь порезать руку или испортить зубы.

Пуговицы с одним отверстием колечком пришиваются немного иначе. Сначала просто пришей ее к ткани, сделав несколько стежков, затем вытащи иголку с ниткой с внешней стороны (но не обрывай нитку) и обмотай ей все те нитки, которыми ты пришивал пуговицу, затем сделай узелок, проткни ткань, вытащи иголку с обратной стороны материи, сделай один стежок, завяжи узел и обрежь нитку.

Наверное, не найти на свете мальчика, который бы ни разу не рвал одежду. Такое может случиться со всяким. Чтобы мама не очень ругала тебя, попробуй научиться самостоятельно ставить заплатки. Для этого тебе понадобится кусок ткани такого же цвета, как и порвавшаяся вещь, такого же цвета нитки и иголка.

Первым делом хорошенько осмотри злосчастную дырку. Если из нее выпирают лохмотья, осторожно состриги их ножницами. Затем возьми подходящую материю и отрежь от нее квадратный кусочек, который должен быть больше дырки. Выверни одежду наизнанку, вдень нитку в иголку, завяжи узелок и приступай к делу.

Приложи квадратик к изнаночной стороне пострадавшей вещи так, чтобы он закрыл дырку. Внимание! Теперь начинается самое сложное. Тебе предстоит пришить квадрат к материи. И не думай, что это так уж легко. Стежки нужно делать маленькие и ровные, такие, чтобы они были почти незаметны с внешней стороны. При этом квадратик не должен сморщиться, неаккуратные складки тебе совсем ни к чему. Вряд ли все получится с первого раза, поэтому наберись терпения — видишь, что-то не так, смело отпарывай свою заплатку и начинай все сначала.

Когда лоскуток будет пришит по всем правилам швейного дела, сделай на нитке узел, обрежь ее и выверни штаны на лицевую сторону. Теперь подверни обмахрившиеся края дырки вовнутрь и пришей к заплатке. Эту операцию тоже нужно делать осторожно и аккуратно. Твоя мама конечно все же расстроится из-за порванной вещи, но если заплатка выйдет хорошо, то она будет только рада, что у нее растет такой хозяйственный сын.

* * *

Если у тебя на носках появилась маленькая дырочка, не жди, когда она станет очень большой. Лучше зашей ее сразу. Для этого тебе понадобятся все те же нитки и иголка. Как и в случае с рубашкой, нитку нужно подобрать под цвет носков. Нос-

ки зашивать нетрудно, просто соедини ниткой один край дырки с другим. Вся хитрость здесь заключается в том, чтобы не упустить петельку, по которой носок может распуститься дальше. Видишь ее? Пропусти через эту петельку нитку и сделай стежок. Не забывай завязывать в конце шитья узелки, а не то вся твоя работа пойдет насмарку — нитки распустятся и дырка окажется на прежнем месте.

Иногда с одеждой случаются и другие неприятности. Например, ты можешь случайно выдернуть шнурок из своих спортивных штанов, куртки или плавок. Не расстраивайся, эта проблема решается очень легко с помощью одной английской булавки. Нанижи кончик шнурка на булавку и застегни ее. После этого смело засовывай булавку в отверстие для шнурка и передвигай ее по кругу так, чтобы она вылезла с другой стороны. При этом тебе нужно быть достаточно ловким, чтобы удерживать булавку. Если ты отпустишь ее хоть ненадолго, то ткань, собравшаяся гармошкой, расправится и булавка вернется на исходную позицию. Немного практики, и шнурок будет вдет. Потяни кончик шнурка на себя, чтобы он не ускользнул в отверстие снова, и отколи булавку. Вот видишь, не пришлось мучить маму по таким мелочам — ты со всем прекрасно справился сам.

Ты приходишь с девочкой в театр, сдаешь куртку в гардероб, а ее не принимают — вешалки нет. Можно, конечно, вешалку пришить, что ты и сделаешь, вернувшись домой, но через некоторое время она оторвется снова. Послушай, попробуй пришить толстую цепочку. Мамина от часов прекрасно подойдёт (только не забудь спросить разрешения).

Пришей ее за два конечных колечка, и ты навсегда забудешь о хлопотах, связанных с оторванными вешалками.

С ремнями тоже иногда возникают проблемы. Представь себе, что ты купил или тебе подарили новый ремень, но для твоего тощего живота он не подходит. В этом случае лучше всего воспользоваться специальным инструментом для прокалывания отверстий, но он есть далеко не у всех. Возьми обыкновенный толстый гвоздь, молоток и деревянную дощечку (например, кухонную разделочную доску). Сначала примерь ремень на себя и отметь то место, где, по твоему мнению, нужно сделать дырку. Кстати, разрисовывать ремень большими крестиками с помощью фломастера совсем не обязательно, ты их потом не ототрешь: вполне достаточно небольшой точки.

Положи дощечку на пол (не нужно проделывать данную операцию на столе или стуле), на ней расположи ремень. Возьми гвоздь, поставь его острием на нарисованную тобою на ремне точку, размахнись и смело вбей через ремень в доску. Только не перестарайся, а то будешь потом доску отдирать! Получилось? Давай вытаскивай гвоздь из доски и снимай с него ремень. Отверстие готово — можешь смело хвастаться своей талией. Подобным образом можно сделать отверстие не только на брючном ремне, но и на любом другом — например, на ремешке от часов. Только гвоздь для этого нужно брать совсем маленький.

А теперь представь себе, что с тобой приключилась следующая беда: к тебе пришли друзья, вы, как

всегда, повеселились от души, устроили подушечную войну, но... Но даже не заметили сразу, что одна из подушек разорвалась и теперь по всей комнате кружит снег из пуха. Вам, конечно, уже не до шуток, ведь скоро должна прийти мама. Не расстраивайся, все еще поправимо, только времени терять нельзя.

Первым делом, если пуха вывалилось очень много, его нужно собрать. Перед этим лучше переодеться: пух — вещь зловредная, очень любит липнуть к одежде. Теперь принеси миску с водой, намочи руки и начинай собирать содержимое подушки (хоть посмотришь, на чем спишь). Сухими руками делать этого не рекомендуется, опять же по причине зловредности пуха. Собранный пух осторожно затолкай обратно в подушку.

После этого тебе понадобятся иголка и нитка. Вдень нитку в иголку, завяжи узелок и зашей порванное на подушке место. Когда с зашиванием будет покончено, намочи руку и хорошенько отряхни подушку от прилипшего к ней пуха. Не забудь тщательно пропылесосить или подмести комнату. Подметать нужно мокрым веником. Теперь мама, скорее всего, ни о чем не догадается, если только ты сам не признаешься ей в содеянном. А может, лучше ей все сразу рассказать? Ты ведь исправил свою ошибку и со всем справился самостоятельно.

Практически на всех брюках излишек материи завернут вовнутрь и подшит. Случается, что нитки распарываются и кусок ткани начинает некрасиво висеть. Ты вполне можешь подшить его сам.

Подбери нужную нитку, вдень ее в иголку, завяжи узел и приступай к работе. Первым делом выверни штаны наизнанку. Аккуратно отогни от

поровшуюся ткань. Когда ткань будет приложена на место и хорошенько расправлена, начинай ее пришивать. Стежки делай такие, чтобы их не было видно с лицевой стороны. Обязательно следи за тем, чтобы ткань не собиралась в складки и не топорщилась. Главная твоя задача — сохранить прежний загиб. Ошибешься на полсантиметра, и твоя неаккуратность сразу же станет заметна.

Если нитка в иголке кончилась у тебя на середине шитья — ничего страшного, просто завяжи на ней узелок и обрежь. Затем отмотай новую нитку, вдень ее в иголку и продолжай начатую работу.

У мальчишек карманы всегда набиты всякой всячиной. Это и понятно: лежит, например, на дороге ржавый болт, а тебе как раз такого не хватало, чтобы доделать... (сам знаешь, что тебе там надо доделывать), но в один прекрасный момент может случиться так, что вместо необходимого предмета ты обнаружишь внушительных размеров дыру. Потерянного, конечно, не вернуть, но ходить и дальше с порванным карманом тоже не стоит. Зашивание карманов — дело довольно сложное, и проще всего было бы застрочить дырку на швейной машинке, если же машинки у вас нет или ты дома один, то зашей карман сам, как сумеешь. Для этого выверни карман наизнанку, подбери крепкую нитку и зашивай прореху частыми стежками через край.

Следующее задание для самых упорных и терпеливых. Слабо переделать старую джинсовую куртку с обтрепанными рукавами в жилетку? Самое главное отличие куртки от жилетки как раз и за-

ключается в этих рукавах. Следовательно, для того чтобы превратить куртку в жилетку, достаточно оторвать у нее рукава. Только сделать это не так просто, как тебе кажется.

Распори маленькими маникюрными ножницами (теми, что подстригают ногти) шов, с помощью которого рукава пришиты к куртке. Постарайся не повредить при этом саму куртку. Когда рукава будут выпороты, удали с будущей жилетки остатки ниток. Затем подогни края пройм вовнутрь и подшей их. Для большей привлекательности, можно обшить края кожей.

Что, не знаешь, где взять кожу? Нет, на новую мамину сумку даже не смотри, а вот голенища от старых сапог вполне подойдут.

Кожу нужно нарезать полосками. Чтобы узнать, какой длины должны быть полоски кожи, сделай следующее: возьми катушку ниток, закрепи кончик нитки в одном месте проймы и отмотай нитку по всей ее окружности. Когда дойдешь до того места, где нитка прикреплена, обрежь ее. После этого сними нитку, измерь ее и добавь еще сантиметр. Получилось то, что надо. В ширину полоски должны быть около двух-трех сантиметров.

Приложи полоску кожи к пройме, при этом постарайся, чтобы она легла равномерно, без складок. Согни ее пополам, так, чтобы края оказались и с лицевой и с изнаночной стороны. Приколи полоску булавками и аккуратно пришей. Лишний кусочек кожи, если останется, отрежь. Кстати, ворот жилетки, обшитый кожаной полоской, тоже смотрится неплохо.

Хочешь быть похожим на стильного бродягу, можешь просто размахрить края пройм, чтобы полу

чилась симпатичная бахрома. Для этого нужно постепенно вытаскивать нитку за ниткой, до тех пор, пока не надоест.

Если жилетка однотонная — попробуй украсить ее аппликацией. Сходи в магазин и посмотри, есть ли там подходящие. Главное, чтобы продавщица в галантерейном отделе сразу поняла, что тебе нужно. Вернешься домой — приготовь утюг. Разложи жилетку на гладильной доске или на столе, выбери место, на которое ты хочешь перевести аппликацию, приложи картинку лицевой стороной к ткани и хорошенько прогладь горячим утюгом. Запомни, что одежду с такими аппликациями нельзя сильно тереть при стирке, стирать в стиральной машине и слишком сильно выкручивать при отжимании.

Если ты хочешь обновить жилетку, то можешь заменить на ней все пуговицы.

Ну вот, теперь ты запросто справишься с возникающими то и дело проблемами. Освоив как следует домашние премудрости, передавай опыт молодежи — брату, например, или сестренке. Пусть учатся, опыт перенимают — в жизни все пригодится!

Бытовые приборы

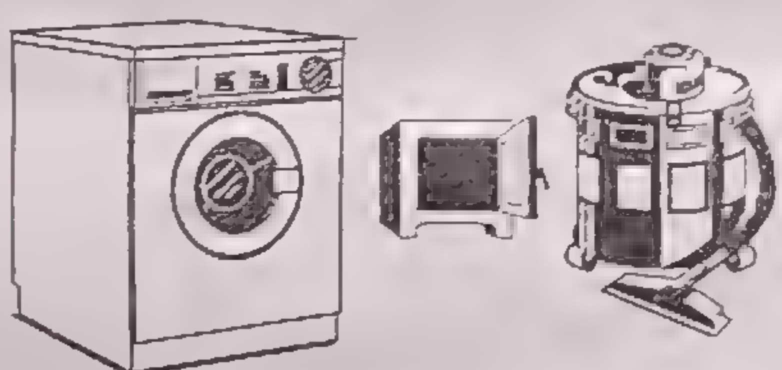
В каждом доме обязательно найдутся бытовые приборы. Самый большой из них — холодильник. Для чего он нужен? В нем держат продукты: мясо, рыбу, овощи, фрукты, молоко. И уж конечно, он совершенно не подходит для того, чтобы складывать туда тетрадки или карандаши. Представляешь, на что они будут похожи — настоящие сосульки!

Продукты — самое подходящее для холодильника. Там они дольше хранятся и не теряют своих питательных качеств.

Раньше холодильников не было. Но люди умели сохранять продукты длительное время. Как это у них получалось?

Для этого во дворе вырывали специальную глубокую яму и туда складывали все съестные припасы. Называется эта яма погребом. Если у тебя есть бабушка и дедушка, которые живут в деревне, скорее всего, ты даже видел погреб и, может быть, сам спускался в него за банкой варенья или компота.

В квартире сделать погреб невозможно. Ведь если ты начнешь копать, то просто-напросто попадешь к нижним соседям. Но это тоже полезно. Не нужно будет обходить по лестнице, чтобы спуститься к ним в гости.



Как пользоваться холодильником, ты, конечно же, знаешь.

Во-первых, не стоит бояться его рычания. Это он не со злости. Просто мотор громко работает. А в остальном все просто: открываешь, берешь, закрываешь. И все! Важно сразу решить, что именно ты хочешь достать из холодильника, чтобы не держать его долго открытым. От этого он быстро ло

мается, потому что ему приходится работать с большей нагрузкой. Когда ты открываешь холодильник и начинаешь размышлять, что же все таки взять, из него в это время выходит холод. Потом ему снова придется вырабатывать этот холод для сохранения продуктов. Так что поторопись!

Какие еще есть в доме помощники?

Пылесос может очень много. Конечно, это зависит от типа пылесоса. Если это "Турбо Булли" или "Биссел", то, пользуясь им, ты не только пропылесосишь всю квартиру, но и вымоешь полы. Правда здорово!

Современные хозяйки быстро делают уборку. А раньше приходилось пользоваться метелками, вениками, щетками. Это тоже хорошие помощники, но пылесос есть пылесос — согласись, гораздо удобнее затратить на уборку полчаса, чем заниматься этим утомительным делом весь день.

Как включать пылесос, ты, наверное, знаешь. Для этого у него есть специальная кнопка.

А вообще-то, прежде чем включить какой-то электрический прибор, нужно внимательно изучить инструкцию по его применению. Это необходимо для того, чтобы не сломать аппарат и не навредить себе.

А гладить ты умеешь? Пора бы научиться! Только не говори, что мама прячет от тебя утюг. Не маленький уже включать его просто так — ради интереса. Ну не успеют тебе с утра брюки погладить, неужели ты пойдешь в мятых?

Значит, так: утюг достаточно включить в розетку и правильно установить регулятор температуры в соответствии с типом ткани, которую ты будешь гладить. Об этом можно прочитать в инструкции.

Помни, что ронять горячий утюг опасно, не вздумай также прикладывать его к себе — можешь обжечься, да и держать его подолгу на одном месте не следует — запросто сделаешь на любимой вещи огромную дырку, через которую все будет видно.

Однако, прежде чем гладить, нужно постирать, не так ли? Как стирать вручную, ты уже знаешь, но ведь существует такой замечательный бытовой прибор, как стиральная машина. Что бы люди без нее делали?

Стиральная машина проста в обращении. Нужно только не спеша разобраться, что к чему. Пусть мама или папа сначала объяснят тебе, какие кнопочки нужно нажимать. Родительская помощь здесь необходима. А потом можно попробовать и самому.

Не ошибись в пропорциях воды и порошка. Нальешь больше воды — ничего не отстирается, положишь больше порошка — перестираешь белье, на нем будут дырки. Оденешься после стирки, а на тебе сплошные прорехи!

После стирки не забудь прополоскать белье. Это тоже очень важная операция. А потом повесь его на балкон, чтобы оно высохло. И уже после этого белье можно гладить.

Твоя мама много времени проводит на кухне. Она готовит завтрак, обед и ужин, печет вкусные булочки и пирожки. Чем она часто пользуется?

Плитой, конечно! С ней нужно обращаться аккуратно, впрочем, как и со всей техникой. Иначе есть опасность что-нибудь спалить. Причем это не зависит от того, газовая плита или электрическая.

Для тебя главное — следить за тем, чтобы газ зря не горел. Остался дома один — сто раз проверь: не

включены ли конфорки. А если тебе вдруг показалось, что запахло газом, сразу звони маме или папе на работу или беги к соседям. Это очень опасно!

Так, теперь мясорубка.

Мясорубка служит для рубки (измельчения) мяса (отсюда и название), а также овощей и других продуктов. Не стоит с ее помощью колоть фисташки или грецкие орехи. Поломаешь — скандала не миновать.

Допустим, к приходу родителей ты хочешь нажарить котлеты. Ну что ж, приготовь фарш. Возьми мясо (размороженное и без костей), нарежь его на кусочки, бросай их в горлышко мясорубки и следи за тем, как тоненькие "колбаски" вылезают из ее сеточки. Только не вздумай проталкивать мясо пальцами. Для этого есть специальная трубочка-толкушка или воспользуйся ручкой столового ножа. После работы мясорубку следует помыть, высушить и убрать на место.

Ты, конечно же, любишь торты и пирожные. А знаешь ли ты, что для их приготовления нужен миксер? Им взбивают крем. Насадки миксера с невероятной быстротой крутятся, и получается густая пышная масса.

Как правило, у миксера есть несколько скоростей. Первая — для теста, вторая — для масла и третья — для молока и яиц. Разобрался, запомнил? Из тебя выйдет отличный помощник маме!

...Но вот ты пришел из школы. Дома никого. Оставленный тебе обед давно остыл. Справишься ли ты с микроволновой печкой? Спроси у мамы или папы, как ее правильно включать и выключать,

как прибавить или убавить в ней температуру. А лучше прочитай инструкцию — там все написано.

У вас есть тостер? Очень ценная вещь! Можно такие вкусные штуки к чаю приготовить! Чем, например, плох поджаренный хлеб, намазанный вареньем? Для этого нужно нарезать батончик потоньше. Сколько ты будешь держать кусочки хлеба в тостере — твое дело, решай, исходя из собственного вкуса. Или же доверь дело автоматике. Она сама "выплюнет" готовый продукт. Хлеб к тому же можно нарезать фигурками, так чаепитие превратится в интересную игру.

Что нужно сделать теперь? Умница! Помыть посуду! Берешь губку, намыленную мылом, протираешь тарелку, смываешь ее водой — готово! А с посудомоечной машиной получится быстрее и чище. Здесь тоже важно соблюдать пропорции порошка и чистящего средства. Не перепутай ячейки! Загрузил посуду? Закрыл дверцу? Включил машину? — можешь пока спокойно посидеть!

Не забудь, что сразу после мойки нельзя открывать дверцу. Там внутри очень большая температура, и ты можешь ошпариться. Подожди, пока остынет.

Вынув чистую, блестящую посуду из машины, разложи ее по полочкам на свои места. Будь аккуратен! Не поколи тарелки, иначе вся твоя работа будет напрасна. Мама, вместо того чтобы тебя похвалить, опять поругает.

Теперь пора и отдохнуть!

Думаем, тебе не нужно объяснять, что такое телевизор и как им пользоваться. Наверное, ты и так быстрее всех в семье включаешь его, особенно если по программе идут мультфильмы.

Главное — не забывать его выключать и вообще не смотреть долго. От него сильно портится зрение. Не хочешь же ты в своем юном возрасте совсем ослепнуть! Тогда уж точно придется распроститься и с любимой фантастикой, и с боевиками, и с ужастиками. Будешь только слушать и по звукам догадываться, что происходит на экране.

Видеомагнитофон есть теперь в каждом доме.

У тебя, скорее всего, накопилась приличная стопка кассет с классными фильмами, и ты меняешься ими с приятелями.

Существует много фирм, выпускающих видики: Sony, Hitachi, Philips, Sharp, Panasonic и многие другие. В основном принцип их работы одинаков. У какого-то магнитофона больше возможностей, у какого-то меньше. Но все они воспроизводят записанное на кассете.

Главное, знать кнопку play, stop и кнопки перемотки вперед и назад. Записывают пусть родители. Это немного сложнее, так как нужно уметь настраивать правильно телевизор на канал, где идет интересующая тебя передача. Но если ты разобрался и в этом, молодец! Только смотри, записывая новое, не сотри случайно старую запись на кассете.

Ну вот, теперь ты знаешь, как пользоваться бытовой аппаратурой. Без нее было бы труднее справиться с домашним хозяйством. Главное — не переусердствовать и ничего не поломать! Удачи!



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Про зубы, волосы, кожу и про гигиену тоже

Мы хотим дать тебе несколько очень полезных советов и привести правила, которых придерживаются все настоящие мужчины... А ты ведь хочешь быть настоящим мужчиной, правда?

Скажи, ты умеешь ухаживать за собой? Не думай, что это занятие только для девчонок. Мальчик также должен заботиться о своей внешности. И начинать это нужно как раз сейчас, пока ты еще молод и здоров.

Наверное, ты мечтаешь поскорей вырасти и навсегда избавиться от надоедливой опеки взрослых — эти их бесконечные наставления и упреки по поводу невычищенных зубов и ушей, право слово, утомляют... Но если ты полагаешь, что с возрастом необходимость ежедневного туалета отпадет сама собой, то ты сильно ошибаешься. Более того — она

не только сохранится, но и усилится с годами. Ваш взрослый организм работает на полную катушку, тебе и бриться придется, и от пота избавляться, иначе нормальные люди будут шарахаться от тебя, как от заросшего грязью бомжа.

Так что не думай, что, кроме накачанных мышц, тебе больше ничего не понадобится. Чтобы на твое сильное и ловкое молодое тело люди смотрели с одобрением, оно должно быть по крайней мере чистым. Только тогда тебя будут любить и уважать, только тогда признают твои многочисленные достоинства.



Но пока ты еще не дорос до внушительных размеров Арнольда Шварценеггера, и загнать тебя в ванну — задача непростая. Впрочем, если ты прочувствовал все то, что мы тебе сказали, ты сам (!) с сегодняшнего дня начнешь посещать эту стр р р рашную комнату и не только мочить под краном лицо и руки, но даже тщательно мыть их с мылом. А два раза в неделю ты будешь купаться... И конечно, два раза в день (напоминаем — утром и вечером!) будешь самостоятельно и без лишних напоминаний чистить зубы. Ты же хочешь улыбаться по голливудски! Посмотри, как улыбается Арнольд Шварценеггер. А те-

перь представь, каким был бы твой кумир, если бы у него были некрасивые, больные зубы? Уж, наверное, он не стал бы таким супергероем.

А чтобы иметь красивые и здоровые зубы, даже когда ты станешь дедушкой, нужно начинать заботиться о них уже сейчас. Да и не только в красоте дело. Ты ведь не любишь ходить на прием к зубному врачу? Есть отличный способ избежать этой пытки. Может, он покажется тебе слишком сложным... но будь мужественным, возьми грозное оружие под названием "зубная щетка", выдави на нее "Блендамед", "Колгейт", "Промис", "Аквафреш" или "Чебурашку" (лишь бы не папин крем для бритья) и поднеси ко рту. А теперь приступай к процессу чистки зубов. Только помни, что щетка у тебя должна быть не очень мягкой, но и не слишком жесткой, чтобы она не царапала десны.

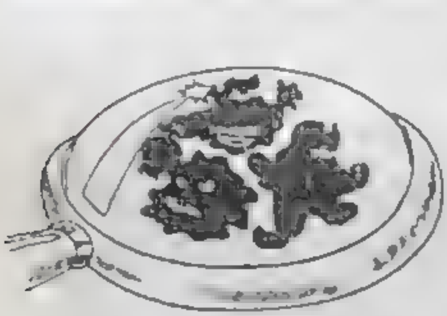
Зубы надо не просто чистить, а чистить правильно. Сначала почисти их с наружной, потом с внутренней стороны. Не надо уныло гонять щетку от щеки к щеке. Сначала сделай движения вверх-вниз, затем вперед-назад и, наконец, круговые движения. Чистить зубы нужно активно, слегка нажимая на щетку. И совсем не обязательно выдавливать на щетку полтюбика. Достаточно совсем немного пасты, чтобы получилось много-много душистой пены.

Здоровые зубы — это не только красота, но и здоровье. Как говорится в изрядно поднадоевшей рекламе — пусть твое дыхание будет свежим! И в самом деле — пусть! Тем более что кариес (темные пятна на зубах) вряд ли способен кого-нибудь украсить, а уж если заболел зуб — пиши пропало, жизнь становится не в радость (даже в твои юные годы!). Так что действуй, чисти зубы тщательно, не отлынивай от этой нужной работы.

Ну, почистил зубы? Начинай умываться. Мы надеемся, что эту премудрость ты уже освоил. "Подумаешь, премудрость, — скажешь ты, — детсадовец, и тот справится!" Не спеши, дорогой, делать преждевременные выводы. Мы расскажем тебе о том, как правильно ухаживать за кожей. Представь себе, на кого бы ты был похож, если бы у тебя не было кожи. . Так что относись к ней с уважением.

На коже есть маленькие отверстия — поры, с помощью которых она дышит. Поры для кожи то же самое, что для тебя нос. Ведь если тебе завязать нос и рот, ты не сможешь дышать. Вот и кожа, если ее долго не мыть, перестает дышать — поры то забиты грязью. Отсюда и прыщи, над которыми смеются девчонки. Это неприятно, правда? Вот поэтому за кожей нужно тщательно ухаживать. Между прочим, это касается не только кожи лица, но и всего тела.

> **Умываться нужно утром и вечером и обязательно с мылом. Мыться с мылом и мочалкой — 1 раз в неделю, а принимать душ — ежедневно.**



Представь себе, что весь вечер ты гонял на улице мяч. Тело покрыто пылью, кожа не дышит, но и это еще не все — к ней пристало много-много самых зловредных микробов и бактерий. А они только и мечтают о том, как бы поскорее свалить тебя с ног.

Поскорее беги в ванную и смой с себя этих вредителей. Не забудь как следует вымыть руки, ина

[illegible] можно заболеть, а болеть так неприятно — нужно пить горькие лекарства, делать уколы. А ведь всего этого легко избежать, если соблюдать основные правила гигиены.

Нет, никто не заставляет тебя мыть руки каждые полчаса, но запомни — мыть руки после игры, после туалета, после прогулки и перед едой обязательно.

Но, как ты понимаешь, чистые руки — это еще не все. Ноги, между прочим, тоже нуждаются в том, чтобы их мыли. Это совсем не сложно.

Если ноги все время потеют, посыпай их тальком, а по вечерам проси маму готовить тебе ванночку с мятой. Ты сейчас, наверное, скажешь, что такой ерундой заниматься не будешь. Тогда слушай внимательно и мотай себе на ус (будущий, разумеется).

Представь, что всю зиму ты кутал ноги в шерстяные носки и обувал их в теплые ботинки. Ногам было жарко, они потели, а ты не обращал на это внимания. Наконец настало лето, все твои друзья помчались на речку купаться, а на твоих ногах от постоянной влажности образовался грибок. Но это совсем не опенок или рыжик, а очень даже непри-



ятная болезнь. Твои ногти стали некрасивыми, на ступнях появились язвы и болячки — не дай бог кто-нибудь увидит.

И вот, когда все другие мальчишки резвятся в воде, ты сидишь на берегу в носках и с завистью смотришь на них. А для того чтобы этого не случилось, тебе и нужно-то было всего-навсего ухаживать за ногами и следить, чтобы они не потели.

Ну, теперь-то ты понимаешь, как важно следить за тем, чтобы руки и ноги всегда были чистыми?

А как насчет ногтей? Они у тебя тоже в порядке? Не забывай следить за ногтями, как на руках, так и на ногах. Ни в коем случае не отращивай их такими же длинными, как у мамы. Для мальчиков это не годится, тебя будут дразнить девчонкой, и к тому же ты не сможешь с той же ловкостью ловить мяч, как твои друзья (у них ведь ногти нормальной длины). Кроме того, длинные ногти мешают стучать по клавиатуре компьютера — попробуй с такими поиграть в свой любимый тетрис или в "Алладина"!

Так что почаще подстригай ногти, да покороче. Это и красиво, и удобно. Помимо всего прочего, под ногтями у тебя не будет скапливаться грязь, а грязь, как известно, способствует размножению микробов.

Есть такая книга — "Книга рекордов Гиннесса". В ней записано все самое-самое. Самый высокий в мире человек, самый огромный торт, самый толстый человек. А еще в эту книгу попал человек с самыми длинными в мире ногтями. Его ногти длиннее твоих рук, даже длиннее тебя самого, но... Но его, наверное, остается только пожалеть. Почему? Сам подумай, если бы ты отрастил такие же ногти, смог бы ты писать, рисовать, одеваться? Нет, конечно.

Это было бы просто невозможно. К тому же от такого монстра все бы шарахались: сплошной кошмар на улице Вязов и даже хуже. Нет уж, лучше взять ножницы и привести свои руки в порядок.



Ты уже умылся? А уши не забыл помыть? (Сейчас мы выступаем в роли твоей мамы.) Если забыл, немедленно возвращайся в ванную и как следует их вымой. Потому что сера, скопившаяся в ухе, помешает тебе хорошо слышать. Но избавить уши от скопления серы вовсе не значит засунуть в них спичку или мамину шпильку и от души поковыряться. Делать этого не следует, поскольку ты можешь попросту проткнуть себе барабанную перепонку (она не видна снаружи, но благодаря ей ты слышишь). В этом случае тебе не только будет чрезвычайно больно, но плюс ко всему ты еще и оглохнешь. Лучше воспользуйся небольшим ватным жгутиком, уж им-то ты точно ничего не повредишь.

В носу ковырять тоже не следует. Во-первых, можно сломать палец, а во-вторых, проковырять такую огромную дырку, что вместо носового платка

придется использовать простыню. А если серьезно, то во время ковыряния ты повреждаешь слизистую оболочку внутри носа. А поврежденная оболочка перестает выполнять свои функции.

Ах, ты не знаешь какие именно, да еще и сердишься на нас, что мы запрещаем тебе заниматься столь увлекательным делом. Давай-ка, приятель, подробнее рассмотрим строение твоего носа. Внутренняя поверхность ноздрей покрыта едва заметными волосками. Они задерживают крупные частицы пыли, которые при дыхании попадают в нос. Однако волоски задерживают не всю пыль, часть ее проскальзывает дальше, в носовые ходы. Но там они встречают новую преграду — липкую слизь, к которой и прилипают, как мухи к липкой бумаге.

Но на этом борьба твоего носа с пылью не заканчивается. На слизистой оболочке содержатся вещества, которые бесстрашно сражаются с микробами, не жалея сил, и в конце концов побеждают их, не допуская проникновения в твои легкие пыли и разных вредителей.

А если ты будешь все время ковырять в носу и разрушать защитную оболочку, подумай сам, что может тогда случиться? Наверное, ничего хорошего.

Так же, как ты ухаживаешь за ногтями, волосами, зубами и кожей, нужно ухаживать и за глазами. Для того чтобы у тебя было хорошее зрение, нужно соблюдать некоторые правила.

- Не следует читать, слишком низко склонившись над книгой, а также в постели, да если к тому же освещение плохое.
- Очень хорошо, если ты любишь читать запоем, но после двух часов чтения обязательно нужно сделать перерыв, иначе ослепнешь.

- Во время перерыва дай глазам отдохнуть, а не беги смотреть телевизор. Можно постоять у окна, а еще лучше сделай несколько упражнений для глаз, а потом опять читай себе на здоровье.
- Когда ты читаешь, ты должен беречь не только глаза, но и осанку.
- Когда ты сидишь за столом и делаешь домашнее задание, твоя спина должна быть прямой, а голова немного наклонена. Расстояние между глазами и тетрадью — 30—40 см.
- В школе и дома ты должен сам следить за тем, правильно ли ты сидишь за столом, насколько хорошо освещено твое рабочее место.
- Свет должен падать с левой стороны и так освещать твой стол, чтобы ты не напрягал зрение.
- Береги глаза от травм. Нельзя играть с острыми предметами, с огнем и взрывоопасными веществами — это опасно.

Специально для тебя приводим несколько упражнений. Они пригодятся после длительного просмотра телепередач, чтения захватывающего детектива или же более чем полуторачасовой игры в "Алладина". Кстати, кто победил — ты или компьютер?

Упражнение 1

Выполняется сидя. Крепко зажмурь глаза на 3—5 секунд. Повтори 6—8 раз.

Упражнение 2

Выполняется сидя. Быстро-быстро поморгай в течение 1—2 минут.

Упражнение 3

Выполняется стоя. Смотри прямо перед собой 2—3 секунды. Затем поставь палец руки на расстоянии 25—30 см от глаз, переведи на него взгляд и смотри 3—5 секунд. Опусти руку. Повтори это упражнение 10—12 раз.

Упражнение 4

Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажми на верхнее веко, спустя 1—2 секунды сними пальцы с века. Повтори 3—4 раза.

Если у тебя есть челка, следи за тем, чтобы она не закрывала глаза, — это тоже портит зрение.

Кстати, волосы всегда должны быть в порядке. Не думай, что уход за волосами — это занятие для девчонок, а настоящий мужчина не станет обращать внимание на такие пустяки. Уход требуется не только длинным волосам, но и коротенькому "ежику".

Во-первых, нужно аккуратно причесывать волосы. Делать это лучше всего массажной щеткой. Ты будешь хорошо выглядеть, а заодно и сделаешь массаж головы. Волосы от массажа начнут быстрее расти, и вскоре все знакомые удивятся, какие они у тебя здоровые и красивые.

Мыть голову надо не реже 2—3 раз в неделю.

Летом, когда ты почти весь день проводишь на улице, не забывай надевать головной убор. Это не только предохранит тебя от солнечного удара, но и не даст твоим волосам выгореть. А выгоревшие волосы становятся ломкими, непослушными, теряют свой блеск.

Имея красивую прическу, приятно посмотреть на себя в зеркало. А какие чувства вызывает у тебя твоя осанка? Как ты сидишь и ходишь? У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы. Если ты не привык сутулиться, твоему сердцу и другим внутренним органам работать очень легко.

Чтобы сохранить спину прямой, нужно правильно сидеть за партой. Но не только это. Если ты предпочитаешь ранцу сумку на длинном ремне, старайся нести ее попеременно то на левом, то на правом плече.

Если ты решил стать стройным, то без помощников тебе не обойтись. И первый твой помощник в этом деле — зеркало. Когда в школе или дома ты проходишь мимо зеркала, обрати внимание на свою осанку: как ты ходишь — прямо или сгорбившись, как столетний дед?

Исправить осанку можно с помощью специальных упражнений.

- Встань спиной к стене. Нужно, чтобы и затылок, и лопатки, и ягодицы, и пятки касались стены. Затем отойди от стены и постарайся, чтобы твое положение не изменилось, как будто ты все еще продолжаешь стоять.

- Обзаведись маленьким мешочком с песком. И иногда ходи по дому с этим мешочком на голове. Это упражнение тоже улучшает осанку.

Как ты думаешь, почему так популярны Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер или Чак

[illegible], например? Немалую роль в этом сыграла их безупречная внешность. Если бы они не следили за собой, не соблюдали правил гигиены, разве смогли бы понравиться тебе или другим людям? Конечно, нет. И если ты хочешь в будущем произвести на кого-то впечатление, а мы уверены, что такая ситуация непременно возникнет, тебе уже сейчас надо приучать себя к правильному и здоровому образу жизни. Может быть, это будет сложно с самого начала, но потом ты привыкнешь и начнешь получать от этого удовольствие.

По часам и есть и спать. Утром по часам вставать...



Каждый мальчишка твоего возраста мечтает быть похожим на какого-нибудь киноактера или спортсмена. И наверняка у тебя тоже есть кумир, на которого ты стремишься во всем походить. Если ты хочешь стать таким же сильным и красивым, как, допустим, Александр Невский, то тебе пригодятся наши советы.

Тебе, конечно же, с детства твердят, что очень важно соблюдать правильно составленный режим дня. Между прочим, действительно важно. Без него очень трудно переделать сотни неотложных дел, а привычка жить по минутам помогает горы свернуть. Если у тебя еще нет режима дня, то мы предлагаем взять за образец этот. Совсем не обязательно пере

писывать его. Ты можешь чем-то дополнить его или что-то убрать, на свое усмотрение.

7.00	—	подъем
7.00 – 7.30	—	утренняя гимнастика, закаливание
7.30 – 7.45	—	завтрак
7.45 – 8.00	—	дорога в школу
8.00 – 14.00	—	занятия в школе
14.00 – 14.15	—	дорога из школы
14.15 – 14.45	—	обед
14.45 – 17.30	—	отдых, прогулка
17.30 – 19.00	—	приготовление уроков
19.00 – 19.30	—	ужин
19.30 – 21.00	—	свободное время
21.00	—	сон

Даже отдых не принесет тебе удовольствия и пользы, если не соблюдать режим дня. Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, расплачиваются за проявленную беспечность собственным здоровьем. Ведь правильный режим дня — это правильная организация времени сна, питания, труда и отдыха.

Возможно, ты спросишь, а почему это я должен следовать каким-то дурацким правилам: в это время читать, а в это время гулять? Почему, собственно, я не могу делать то, что хочется и когда хочется? Можешь, конечно, но режим воспитывает в тебе организованность, приучает к дисциплине. Если ты привык в одно и то же время есть, ложиться спать, гулять, заниматься какими-то делами, твой организм не будет перенапрягаться, он будет работать, как по часам. Ты не будешь уставать, напротив, у тебя появится масса энергии, которую ты сможешь направить на полезные дела и помощь родителям.

Особенно важно в одно и то же время принимать пищу — твои кумиры поступают именно так. И делать это нужно постоянно. Ведь твой желудок привыкнет работать в определенные часы, и ему не придется жалобно урчать, если хозяин, позабыв об обеде, до темноты играет в футбол.



А если ты вдруг не поешь в [illegible] время, то сок, который выделит твой желудок, пропадет даром. Ну а постоянное нарушение режима в итоге приведет к тому, что твой организм совсем перестанет тебя слушаться и начнут развиваться разные неприятные болезни. И уж тогда-то ты точно не сможешь быть похожим на Александра Невского, потому что залог здоровья и силы в правильном и регулярном питании.

Учишься ли ты, играешь или просто смотришь телевизор, твой организм затрачивает определенную энергию на все твои действия. И эта энергия не возьмется из ниоткуда. Твой организм выраба-

тывает эту самую энергию из пищи. Да-да, из супа, котлет, булочек и компота, а также из других вкусных вещей. И количество энергии, которое получает твой организм, не должно превышать количество энергии, которое ты тратишь. Другими словами, ты не должен есть пищи больше, чем необходимо твоему организму для нормальной деятельности. Если же ты начнешь потреблять пищи больше, чем нужно, а энергии тратить совсем мало, то станешь таким толстым, что ни в какие игры со своими друзьями играть не сможешь.

С другой стороны, если ты будешь весь день носиться по улице как угорелый, а [illegible] совсем чуть чуть, то твой организм [illegible] достаточного заряда для нормальной [illegible]. И со временем это приведет к тому, что ты ослабнешь настолько, что у тебя совсем не останется [illegible] до школы будешь добираться с остановками!

А как же узнать, что и сколько нужно съесть за день, чтобы этого в самый [illegible] твоему организму? Кстати, далеко [illegible] полезна для организма. Чипсы, гамбургеры, [illegible] и тому подобные вкусности — [illegible] здорово, но, увы, вредит желудку. Нет-нет, никто и не собирается лишать тебя удовольствия, пожалуйста, ешь, но в меру.

Утром перед школой [illegible] позавтракай, в обед тоже нужно поесть много и хорошо. А ужинать мы советуем тебе за 1,5 – 2 часа до сна. Это для того, чтобы желудок успел переварить всю пищу до отхода ко сну. Ведь когда ты спишь, все твои внутренние органы тоже отдыхают. Так что, когда мама зовет тебя завтракать или ужинать, не упрямься и иди ешь.

Не надо вместо завтрака или обеда на ходу проглатывать какой-нибудь бутерброд или шоколадку. Во-первых, это повредит желудку, а во-вторых, ты все равно не наешься, и максимум через час твой организм потребует еще еды. Согласись, что лучше один раз поесть хорошо и сытно, чем каждые полчаса терять время на так называемые "перекусы".

Так, например, за завтраком и обедом тебе необходима пища, богатая белками: мясо, рыба, яйца, каши, овощи, творог. А на ужин можно съесть крупяные или овощные блюда.

Ученые считают, что лучше есть чаще, но понемногу. Приблизительно 4—5 раз в день (ты, конечно, понимаешь, что речь здесь идет отнюдь не о бутербродах). Между приемами пищи не должно быть долгих перерывов. Это гораздо полезнее, чем двух- или трехразовое питание в течение дня, но с большими промежутками.

Некоторые ребята постоянно жуют, а другие совсем наоборот — заиграются и про еду совсем забудут. А когда сядут за стол, то съедают так много что животы начинают болеть. Для того чтобы таких вещей не было, есть нужно строго по режиму.

Человек ест не только для того, чтобы утолить голод, но и для того, чтобы организм получал необходимые ему витамины. Особенно важны витамины для растущего организма (например, для твоего), ведь они дают силы. Можно, конечно, купить готовые витамины в аптеке, но еще лучше так составить свой рацион (рацион — это те продукты, которые наиболее часто встречаются на твоем столе), чтобы витамины в максимальном количестве входили в состав привычной для тебя пищи.

Например, витамин А содержится в масле, яйцах, молочных продуктах. Делай выводы — недаром мама часто варит тебе молочные каши.

А в гречневой и овсяной кашах очень много витаминов группы В.

Ты, наверное, любишь апельсины, мандарины, клубнику, малину и другие ягоды? Можешь смело их есть. Во всех этих плодах содержится необходимый твоему организму витамин С.

Для того чтобы вырасти сильным и здоровым, тебе нужно хорошо есть, а гамбургерами и шоколадками побалуй себя после сытного, богатого витаминами обеда.

Также очень важно вовремя ложиться спать и вовремя просыпаться. И даже во время каникул. Понятно, что хочется посмотреть по телевизору крутой боевик или ужастик, который начинается поздно ночью. Да и завтра в школу не идти, а значит, и поспать можно будет подольше. Мы с этим не согласны. Ты ведь уже взрослый, давай разберемся вместе.

Ребятам твоего возраста спать нужно не менее 10–12 часов в сутки. Но если ты ляжешь спать ночью, в два или три часа, то утром почувствуешь себя совершенно разбитым и усталым, во сколько бы ты ни встал. А как же футбол, а как же поход на рыбалку с друзьями? Ты будешь вялым, и твои приятели повеселятся без тебя. Разве не обидно? А фильмы для того и показывают так поздно, чтобы их смотрели только взрослые.

А теперь представь, что начался учебный год и тебе каждое утро нужно просыпаться в семь часов. Если ты все лето ложился и вставал вовремя, то те-

бе совсем не трудно будет перестроиться. Ну а если ты все ночи напролет привык смотреть телевизор, то просыпаться ты будешь где-то на третьем уроке.

Приучи свой организм жить по режиму, и ты увидишь, что многие вещи, которые с трудом удаются твоим товарищам, не вызывают у тебя никаких затруднений. Разве это не здорово — быть во всем первым?

А вообще, спать очень приятно еще и потому, что когда ты спишь, тебе снятся сны. Сны снятся самые разные: цветные и черно-белые, веселые и грустные. Ты, наверное, летал во сне, и не раз. А пока ты совершаешь невероятные перелеты, твой организм, натрудившись за день, отдыхает для следующего дня.

Если ты маленького роста, худенький, бледный и часто болеешь, это не беда. Все вполне поправимо. Тебе просто необходимо заняться спортом.

Посмотри на известных спортсменов: Майка Тайсона, Евгения Кафельникова, Шакила О'Нила. Они полны сил и здоровья. Они в отличной форме. Разве тебе не хочется быть на них похожим? Тогда не теряй времени, записывайся в какую-нибудь спортивную секцию.

Если ты хочешь немного подрасти, тебе поможет в этом баскетбол; для развития мускулатуры нужно заняться легкой атлетикой. Здесь простор для выбора: бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, бег с препятствиями, метание копья. Если ты любишь воду, можешь выбрать для себя плавание, прыжки в воду или греблю. Для того чтобы научиться защищаться от нападений хулиганов, займись каратэ, самбо, дзюдо или айкидо. Сейчас существует масса секций по различным видам боевых искусств, тебе остается лишь выбрать. Для разви-

тия хорошей фигуры и красивой осанки мы посоветовали бы тебе занятия гимнастикой.

Многие нынешние известные спортсмены в детстве были слабыми и болезненными мальчиками. А посмотри на них теперь. Разве можно сказать про Арнольда Шварценеггера, что, будучи ребенком, он страдал ожирением. А Жан-Клод Ван Дамм в детстве был слабым и трусливым. Для того чтобы побороть в себе страх, он начал заниматься боксом, затем кикбоксингом. И теперь никто не сомневается в его силе и храбрости.

Многие ребята сейчас увлекаются бодибилдингом. Если тебе тоже хочется стать сильным и гармонично развитым, то тренируй свое тело, но ни в коем случае не превышай установленной тренером для тебя нормы, не тягай непомерные тяжести, в общем, во всем соблюдай меру.

Сразу после тренировки тебе хочется есть и пить. Может быть, сбегать в буфет и купить пару пирожков? Не спеши, дорогой, дай организму немного передохнуть, к тому же пирожки – это сухомятка, а она вредная. Когда твой организм восстановится после интенсивных занятий (часа через 2), можешь приступать к обеду.

А тем ребятам, которые не занимаются никаким конкретным видом спорта, мы хотим предложить несколько упражнений, которые помогут взбодриться после сна.

Упражнение 1
ХОДЬБА

Начни гимнастику ходьбой на месте или по комнате. Ходи быстро, высоко поднимай колени и

сильно размахивай руками. Держись все время прямо, высоко подняв голову.

Упражнение 2
СИГНАЛЬЩИК

Встань, поставь ноги вместе, руки опусти вниз. Подними руки в стороны, затем вверх, скрести их над головой; сделай вдох; опусти руки вниз и сделай выдох. Поднимая руки, сильно потянись вверх, прогибая спину; делай движения медленно; повтори от 3 до 6 раз.

Упражнение 3
ДРОВОСЕК

Встань, расставив руки на ширину плеч, руки подними вверх и сцепи пальцы над головой. Быстро наклонись вперед, опуская прямые руки вниз между ног, сделай выдох; медленно выпрямись, прогибая спину и отводя голову назад, сделай вдох. Ноги все время держи прямыми. Повтори от 3 до 6 раз.

Упражнение 4
ХЛОПКИ

Встань, поставив ноги вместе, руки отведи в стороны. Быстро подними одну ногу вперед и сделай хлопок руками под ее коленом, сделай вдох; проделай то же с другой ногой. Старайся поднимать ногу как можно выше, не сгибая ее. Повтори от 3 до 6 раз каждой ногой.

Упражнение 5
НАКЛОН НАЗАД

Встань, расставив ноги на ширину плеч, руки положи на пояс. Наклони корпус и голову назад, сильно прогибая спину, — вдох; выпрямись и сделай выдох. Наклоняясь, отводи плечи назад и своди лопатки; ноги не сгибай; выполняй движения медленно. Повтори от 3 до 6 раз.

Упражнение 6
КАЧАЛКА

Возьми скакалку. Встань, расставив ноги на ширину плеч, руки со скакалкой, сложенной вдвое, подними вверх. Наклони корпус вправо, опуская правую руку вниз к колену, а левую сгибая над головой, сделай выдох; выпрямись и сделай вдох; проделай то же в другую сторону. Ноги держи прямыми; не наклоняйся вперед; выполняй движения медленно. Это упражнение можно выполнять и без скакалки. Повтори от 3 до 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 7
БОКС

Встань, расставив ноги на ширину плеч, руки согни и сожми пальцы в кулак. Делай сильные удары руками вперед так, как это делают боксеры: по очереди то одной, то другой рукой; дыши ровно, без задержки. Ноги держи прямыми; голову не опускай; выполняй движения быстро; сделай по 6—10 ударов каждой рукой.

Упражнение 8
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Возьми скакалку. Встань, поставив ноги вместе. Делай мелкие, быстрые прыжки через скакалку; дыши ровно. Голову держи прямо; сделай от 30 до 40 прыжков (такие прыжки можно выполнять и без скакалки).

Упражнение 9
ХОДЬБА

Походи на месте или по комнате; не спеши, переходи на медленный шаг.

Будет здорово, если папа сделает для тебя дома небольшой спортзал. Пусть закрепит в дверном проеме перекладину, соорудит шведскую стенку, можно даже повесить небольшую боксерскую грушу. Конечно, все это продается в спортивных магазинах, там огромный выбор тренажеров, но разве у твоих родителей есть лишние деньги, а где гарантия, что твой интерес к спорту всерьез и надолго? Вот когда ты на деле докажешь своим предкам, что твердо намерен тренироваться каждый день, то тогда они непременно купят тебе все необходимое.

Также очень полезно для здоровья бегать по утрам. Если папа или мама выходят на утреннюю пробежку — замечательно! Просись вместе с ними. Если же ты предпочитаешь поспать лишние полчаса, то старайся в школу и из школы ходить только пешком, даже если обычно ты проезжал 2—3 остановки на автобусе.

Занимаясь спортом, ты растешь здоровым и сильным. Но, кроме занятий спортом, любой ува-

жающий себя мальчишка должен закаляться. И закалять надо не только тело, но и дух.

Ты, конечно же, не раз бегал под теплым летним дождиком. А ты не боялся заболеть? Глупости, скажешь ты, как же можно заболеть под теплым дождем? А если ты попадешь под холодный осенний дождь? Что тогда? Тогда точно заболеешь.

Давай-ка, дружок, постепенно переходить от теплого дождика к холодному. Погоди стягивать брюжки, готовясь выбежать на улицу. Устрой себе дождик дома с помощью душа. Отрегулируй воду до 33 градусов. Затем через день снижай температуру воды на один градус. И так день за днем. Как только выйдешь из душа, сразу приступай к растиранию.



Если ты начал обливаться прохладным душем, то делай это каждый день. Приучай себя к дисциплине. Ты ведь уже взрослый и соблюдаешь режим дня. И тебя не нужно постоянно подгонять.

Закаливаться под душем — это еще не все. Надо закаливаться с помощью воздуха и солнца. Это

совсем не сложно и тебе наверняка понравится. Зимой и весной старайся подольше гулять в светлое время дня. Но перед этим, само собой разумеется, сделай все домашние задания. А летом надо побольше загорать, но при этом постарайся не перегреться и не забывать о головном уборе.

Если день теплый, но солнышко спряталось, можно принимать воздушные ванны. Из одежды оставь на себе только трусики и побегай, подвигайся.

Утром делай зарядку при открытой форточке, даже зимой. Привыкнешь – никакие сквозняки тебе будут не страшны. А по вечерам не забывай проветривать комнату перед сном.



Для закаливания полезно ходить босиком — сначала по теплой, прогретой летним солнцем земле, потом по мелководью вдоль берега, а затем можно и по свежей утренней росе прогуляться. Если ты часто бегаешь босиком, у тебя не будет плоскостопия. Тоже неплохо. Потому что люди, страдающие плоскостопием, не могут долго ходить пешком, они быстро устают, и у них часто болят ноги.

Поставив перед собой задачу стать здоровым и сильным, попробуй хотя бы разок сходить в баню. Баня существует уже тысячелетия. В баню люди ходят не только для того, чтобы помыться, она помо-



гает излечиваться от разных недугов. Когда ты находишься в парной, все вредные ненужные организму вещества выходят из тебя вместе с потом. А если ты еще к тому же и толстячок, баня поможет тебе сбросить лишний вес.

Такие времена и нравы, что даже бабушки не правы

Давай поговорим с тобой о том, что многие люди считают правильным, но что на самом деле это не так.

Например, сколько и как часто нужно есть? Ты уже, наверное, наслушался от мамы и особенно от

бабушки, что ты должен хорошо и много есть. Хорошо есть — правильно, но вот много ли?

Бабушки с самого раннего детства пытались впихнуть в тебя как можно больше самых разных блинчиков, пончиков, пирожков и т.д., не слушая никаких возражений. "За маму, за папу, за кота Кузю..." — и ты все это (не всегда молча) съедал, чтобы никого не обидеть. Результат не замедлил сказаться: в школе к тебе прилипли обидные прозвища, и тебе ничуть не легче от того, что бабушка с мамой в один голос твердят: "Полные дети не болеют так часто, как худые". Это заблуждение. Давай поговорим об этом.



Часто родители гордятся упитанностью своих детей. Но гордиться-то нечем. Ведь полнота — это вовсе не признак здоровья. Это означает, что в организме неправильно происходит обмен веществ.

Полные дети чаще болеют, меньше двигаются и оттого жиреют еще больше. Если ты полный, занимайся спортом и старайся побольше двигаться.

Многие родители считают, что сладкое полезно школьникам. Ведь от сладостей головной мозг на

чинает работать лучше. В небольших количествах, конечно, это полезно, но вот объедаться конфетами, шоколадками и другими лакомствами не следует.

От сладкого в первую очередь портятся зубы. О больных зубах мы с тобой уже говорили. А еще от избытка сахара в организме может развиться очень неприятная болезнь под названием сахарный диабет. Название у этой болезни сладкое, но болеть ей совсем не сладко. Поэтому ты, как взрослый и самостоятельный человек, сам должен знать, сколько конфет ты можешь съесть без опасения навредить своему организму. И уж, конечно, не вместо обеда или ужина, а только после того как ты уже поел. Вот тогда на десерт можно порадовать себя "Сникерсом".

Ты любишь гулять? Мама никак не может загнать тебя домой с улицы, но так не хочется расставаться с друзьями и прерывать игру...

Или напротив — ты ни за что не променяешь книгу на прогулку. Сидишь целыми днями дома и то и дело читаешь, читаешь, читаешь. Мама страшно рада, что ее сын растет таким начитанным и умным и совсем не возражает против такого времяпрепровождения.

Родители, дети которых увлекаются чтением, не нахвалятся ими. А мамы и папы, чьи сыновья только и делают, что бегают по улице, огорчаются из-за того, что их мальчишки так мало времени уделяют чтению. Они считают, что лучше бы дети сидели дома, уткнувшись в книгу, вместо того чтобы без пользы носиться во дворе.

И те и другие родители заблуждаются. Давай вместе подумаем почему. Если ты весь день сидишь дома и читаешь, ты, конечно, узнаешь много нового и интересного из прочитанных книг, но, с другой



стороны, ты не дышишь свежим воздухом, ты мало двигаешься, твои глаза устают. И в конце концов ты становишься бледным и болезненным, у тебя портится зрение. И никакие книги не заменят тебе здоровья. Поэтому нужно уметь сочетать чтение и прогулки. Всего должно быть в меру.

Слева — сердце, справа — печень. Все изучим, все излечим

Чтобы понять, почему ты должен сидеть прямо или делать какие-то упражнения, ты должен хорошо разбираться в том, что и каким образом действует в твоем организме.

Скелет. Ты уже, конечно, знаешь, что это такое. Это такой человечек, который состоит из одних костей. Он висит у папы в машине на лобовом стекле.

А если говорить об этом серьезно, то скелет — это опора твоего тела. Если бы не было скелета, ты не смог бы ни ходить, ни бегать, ни сидеть, вообще ничего. Твой скелет состоит более чем из 200 костей. Некоторые из костей прочно соединены между собой, а некоторые — подвижны.

Скелет не только опора тела, он еще надежно защищает внутренние органы от ударов и повреждений. Череп, например, защищает мозг, ребра — сердце, печень, легкие.

Если бы все кости скелета были соединены между собой неподвижно, ты бы походил на каменное изваяние: стоял бы столбом и не шевелился. Но

многие кости имеют подвижное соединение, благодаря чему человек может двигаться и принимать различные положения. Такие подвижные соединения костей называются суставами.

А теперь мы расскажем тебе, как растет твой скелет. Представь себе человечка, который живет в очень маленьком тесном глиняном домике. Этот человечек придумал странный способ расширения своего жилища. Он пригласил двух рабочих — один из них все время соскабливал стену с внутренней стороны стен, а другой обмазывал их глиной снаружи. Изо дня в день продолжали они свой кропотливый труд, и в результате стены дома раздвинулись, а внутри стало просторнее.



Именно так растут твои кости. Они все время разрушаются изнутри, но в то же время снаружи образуется новый слой костного вещества.

Когда ты был совсем маленьким, твой скелет состоял почти целиком из хрящей. Со временем вместо хрящей образовалось костное вещество. В твоем скелете во многих костях сохранились хрящевые участки. Такие мягкие кости могут легко искрив-

ляться, особенно если ты привык ходить, согнувшись, как крючок.

А как ты сидишь за столом? Наверняка сгорбившись или склонившись в одну сторону. И напрасно, ведь в таком положении твой позвоночник в разных участках испытывает разное давление, а в результате он у тебя неправильно развивается. Не будешь следить за собой — грудь прогнется вовнутрь, а спина станет сутулой. Или позвоночник искривится в сторону. Ты станешь некрасивым, да и твоим легким будет трудно дышать. Придется потом долго лечиться. А чтобы твоя осанка всегда была правильной и красивой, нужно каждый день делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом.

Важная система в твоем организме — **пищеварительный тракт**. Это путь, по которому проходит съеденная тобой пища. Изо рта пища попадает в пищевод, оттуда — в желудок. Чем больше пищи попадает в желудок, тем сильнее растягиваются его стенки.

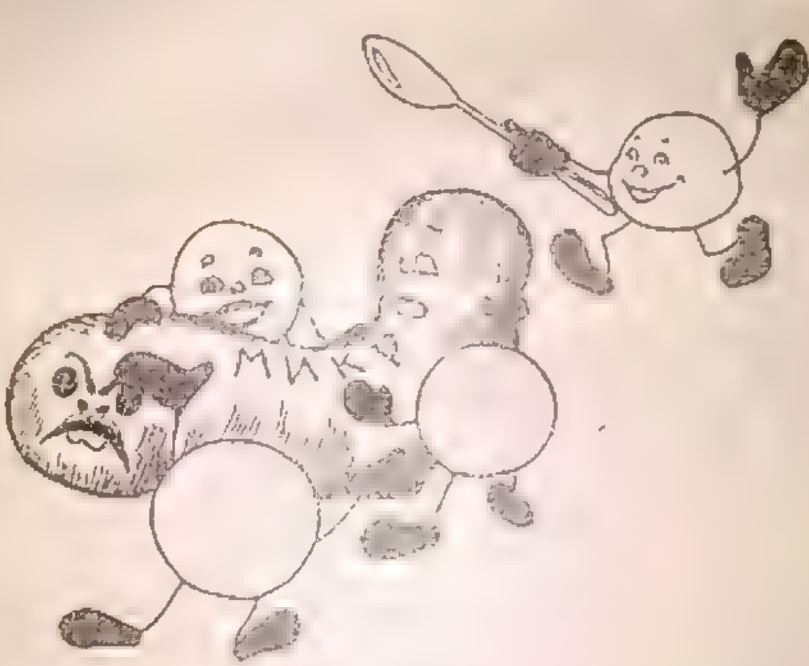
Съедать сразу очень много пищи и выпивать очень много жидкости вредно. Мышцы желудка постоянно будут растянуты, станут дряблыми.

В желудке пища находится от 3 до 10 часов. За это время она частично переваривается. Далее из желудка наполовину переваренная пища поступает в кишечник. Здесь вырабатывается желчь, которая переваривает пищу до конца. Переваренные питательные вещества попадают в кровь, а непереваренные — через толстую кишку покидают организм.

Весь твой организм пронизывает сеть **кровеносных сосудов**. По ним течет кровь, снабжающая весь организм водой, кислородом, питательными веществами и витаминами. Вместе с тем кровь уносит из

тканей вредные вещества, которые потом выводятся из организма через выделительную систему.

Кровь состоит из множества различных клеток. Но мы поговорим о главных из них. Лейкоциты защищают организм от воздействия микробов. Как только в кровь попадают болезнетворные микробы, лейкоциты вступают с ними в смертельную схватку, желая спасти тебя от многих неприятностей.



Чтобы лучше понять, как действуют лейкоциты, вспомни, что происходит, когда ты поранишь и загрязнишь палец. Сначала образуется небольшой нарыв, из которого вытекает капелька гноя, а затем палец начинает заживать. Это и есть работа лейкоцитов.

Будь здоров!

При употреблении алкоголя, табака или наркотиков вредные вещества поступают в кровь в ог-

ромных количествах, и лейкоциты не в состоянии с ними бороться. Конец бывает ужасным: организм начинает разрушаться, и человек погибает. Особенно быстро это происходит в твоем возрасте. Поэтому запомни твердо: алкогольные напитки (даже пиво), сигареты, наркотики — это страшное зло!

Иногда мальчишки, чтобы казаться старше, пробуют курить, пускают по кругу бутылку со спиртным. Очень скоро такое ухарство переходит во вредную и дурную привычку и приводит к весьма печальным последствиям.





Табак содержит яд — никотин. Он, проникая в организм, разрушает головной мозг и внутренние органы. Губительно действует никотин и на сердце, и на печень, и на нервную систему. Организм станет слабым и не будет способен сопротивляться заболеваниям.

Не менее вреден для твоего организма и алкоголь. Его употребление приводит к расстройству

работы внутренних органов. Замедляется, а затем и вовсе прекращается умственная деятельность. И если взрослого алкоголика еще как-то можно вытащить, то дети чаще всего не поддаются излечению.

Но самое большее и самое страшное — это употребление наркотиков. Один-два раза попробовав, человек привыкает к ним. Наркотики действуют не в пример быстрее и пагубнее табака и алкоголя. Наркомания практически неизлечима. Люди, пристрастившиеся к наркотикам, постепенно теряют человеческий облик. Их заботит только то, где достать "травку", за которую они готовы заплатить

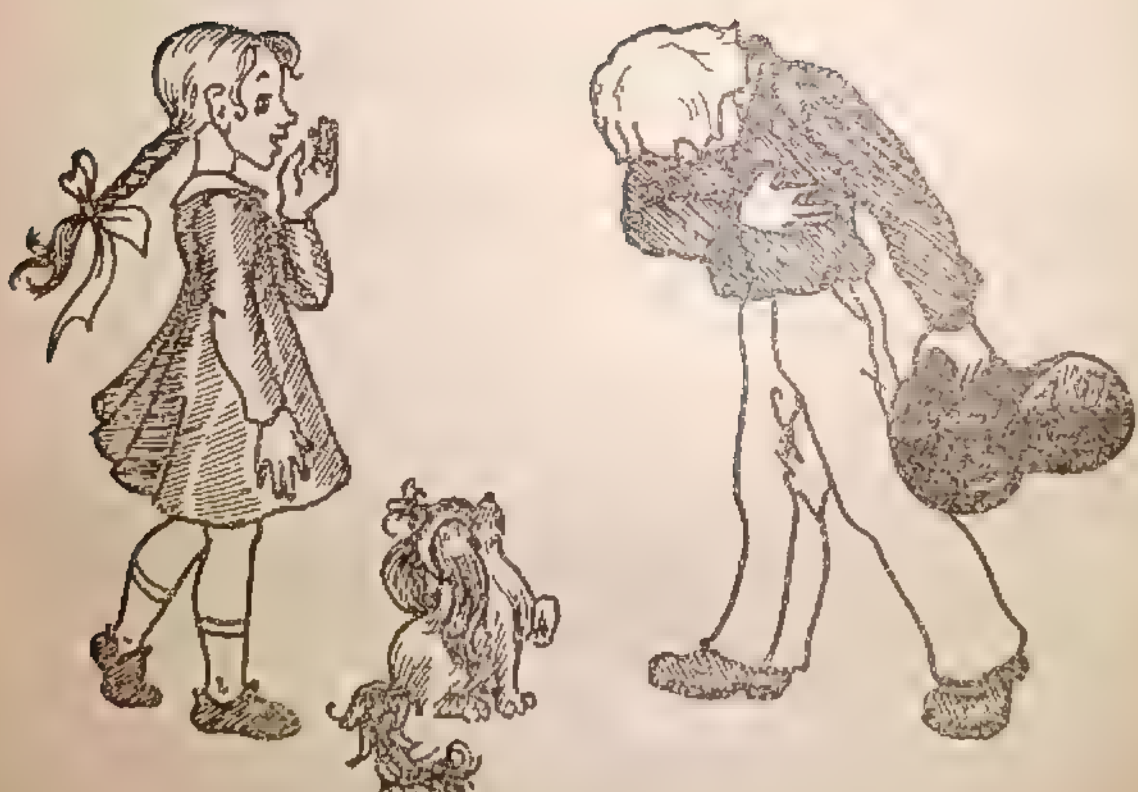


любую цену, даже если эта цена — собственная жизнь. В 90 случаях из 100 человек, страдающий наркоманией, умирает: либо от воздействия наркотиков, либо окончив жизнь самоубийством.

Поэтому, если кто бы то ни было предлагает тебе сигарету, бокал вина или наркотик, не раздумывая, откажись.

Здоровье — это дар Божий. Его нельзя ни купить, ни найти на дороге. Здоровье нужно беречь и приумножать. Пока ты находишься в таком юном возрасте, твое здоровье еще не испорчено, и каким оно будет через несколько лет, зависит только от тебя. Не потеряй этот бесценный дар.

БУДЬ ДЖЕНТЛЬМЕНОМ!



Что значит — быть джентльменом?

Не пугайся этого слова. Мы не хотим ограничивать тебя какими-то жесткими рамками строгого поведения. Мы просто хотим помочь тебе чувствовать себя легко и свободно в любом обществе и в любой ситуации. Чем раньше ты постигнешь правила поведения дома, на улице, в школе, в гостях — везде, где тебе приходится бывать, тем проще тебе будет жить в обществе, тем увереннее ты будешь чувствовать себя в любой компании, с любыми людьми. И конечно, только в этом случае тебя можно будет назвать джентльменом.

Ведь умение вести себя правильно значительно облегчает и без того сложную жизнь. Люди живут рядом друг с другом, иногда в течение долгого времени, порой в очень тесном пространстве. Поэтому тебе следует научиться общаться с ними так, чтобы

никогда не возникало никаких проблем. Трудно? Трудно! Но возможно.

Ты хочешь, чтобы к тебе относились хорошо? Отнесись так же к окружающим. Будь внимательным, не вноси неудобства своим появлением. Старайся, чтобы всем рядом с тобой было легко и приятно. Усвоишь эти несложные правила с детства – будучи взрослым, сможешь войти в любую дверь, и везде тебя примут как равного.

Отличное качество человеческого характера – уверенность в себе. А кто бы от нее отказался? Так развивай! Не мямли, отстаивая свою точку зрения, не прячься за спинами других, будь честным, побольше читай умных и хороших книг, не трать времени попусту, "балдея" с приятелями (кстати, их тоже надо уметь выбирать) и не ходи в грязных дырявых штанах. Нет других? Постирай и зашей эти. Ты уже умеешь.

Развитое чувство собственного достоинства подскажет тебе, как поступить в затруднительных ситуациях. Знай, что основа для правил хорошего тона закладывается уже в первые годы жизни, независимо от того, идет ли речь о том, стоит ли пользоваться столовым ножом, если ты обедаешь в полном одиночестве, о корректном соглашении в споре или оказании дружеской помощи.

Не отмахивайся, когда тебе подсказывают, как себя вести, не думай, что придет время и ты сам сумеешь сориентироваться в обстановке и поведешь себя соответственно месту и времени. Чтобы превратиться из расхлябанного мальчугана в сказочного принца, придется всерьез поработать над собой, и без доброго совета здесь не обойтись.

Домашний этикет

Конечно, дома человек ведет себя свободнее, чем в гостях, но это не значит, что не стоит придерживаться никаких правил. Дома тоже надо соблюдать этикет, чтобы не попасть в щекотливую ситуацию в гостях. Если ты будешь вести себя дома так, а на людях иначе, рано или поздно твои вредные привычки, как грибы поганки после дождя, вылезут на поверхность, и случится это обязательно в самый неподходящий момент. Не хочешь оскандалиться — приучи себя уже с детства к определенным правилам, тогда в дальнейшем они не будут для тебя обременительными.

Обедая в домашней обстановке, не думай, что можешь расслабиться и вести себя как тебе заблагорассудится, скажем, класть ноги на стол или, одной рукой подперев голову, лениво гонять котлету по тарелке. Неумение правильно держать ложку, вилку, нож не прибавит тебе удобства, а твое пребывание в гостях станет и вовсе неловким.

И, пожалуйста, научись есть аккуратно. Так неприятно смотреть на человека, у которого крошки летят изо рта, а на скатерть все время что-нибудь проливается. Не пренебрегай салфеткой, не думай, что утираться пятерней или рукавом рубашки — верх интеллигентности. Во время еды не расставляй локти и не склоняй низко голову над тарелкой, постарайся не дуть на горячую еду и напитки, лучше подожди, когда они остынут. Не чавкай, не причмокивай, ешь и пей беззвучно. Не мешай громко ложкой в стакане, это вызывает раздражение не только у твоих близких.

Неправильное поведение за столом может стать поводом для насмешек над тобой в школе и вообще принесет немало неприятных ощущений во взрослой жизни.

Нож в правой руке, вилка — в левой. Потренируйся, пока никто не видит, а на семейном празднике блесни безупречными манерами. Учти, твои привычки прорастают уже сейчас. Будут они хорошими или вредными, зависит от твоего отношения как к себе, так и к своим близким.



Научись делать людям приятное на своих домашних. Помоги маме приготовить ужин, когда она даже не просит тебя об этом. Узнай осторожно, что хочет получить в подарок на день рождения твоя младшая сестренка, постарайся подарить ей именно это. Попробуй приделать новую ручку к маминой любимой турке, в которой она уже перестала варить себе кофе, потому что старая ручка совсем обгорела. Будь внимателен к своим близким, они ста-



нут отвечать тебе тем же. Увидишь, как всем будет уютно и радостно в вашей семье.

Надеемся, ты поймешь, что удовольствие можно получать не только тогда, когда все делают что-то для тебя, гораздо приятнее получать заслуженную тобой благодарность от других. Глупо ведет себя тот, кто лишает себя такого удовольствия.

Хочешь ли ты постоянно попадать в неловкое положение в гостях, при общении с посторонними людьми, становясь старше? Если нет, то учись правильному поведению дома, проверяй свои привычки на близких. Даже если рядом только папа и мама, не перебивай, когда они разговаривают между собой, не будь капризным маленьким мальчиком, будь мужчиной, ведь ты уже достаточно взрослый.

Ты можешь поухаживать за столом за сестрой или бабушкой. Это поможет тебе не растеряться в гостях, когда рядом будет сидеть другая дама. Всем будет приятно смотреть на такого человека, а значит, будет приятно и тебе.

Твоя аккуратность — твое спасение

Твои волосы и остальные части тела должны быть чистыми всегда, а не только тогда, когда ты собираешься в гости. Это нужно и для соблюдения личной гигиены, и поверь, положительно скажется на отношении к тебе окружающих.

Твои вещи должны быть чистыми и всегда лежать там, где им положено, иначе можно попасть в

неловкое положение: придут к тебе друзья и обнаружат посредине стола, за которым чай пьют, грязные носки. Ужас! К тому же гораздо удобнее брать вещи с определенного места, а не искать лихорадочно свитер или тетрадь, когда через пять минут выбегать в школу.

Конечно же, ты (а кто же еще?) должен убирать свою комнату, да и вещи, хотя бы носки, не грех постирать, не дожидаясь маминой помощи. Каждый культурный человек должен обслуживать себя в быту сам. Привыкать к этому надо с детства, чтобы не испытывать неприятностей в дальнейшей жизни.

Учись сам заботиться о себе и по возможности – о своих близких, ведь ты – мужчина.

Ты пришел в гости

Придя в гости, после слов приветствия спроси у хозяев, куда можно положить вещи или повесить куртку, где можно разуться, а не беги сразу в комнату. Может быть, сейчас, пока ты еще недостаточно взрослый, тебе простят твою неуклюжесть или брошенную на пол верхнюю одежду, но чем старше ты будешь, тем больше раздражения вызовешь у тех, кто тебя пригласил. Никому не нравится принимать людей, вносящих беспорядок в дом. Задумайся об этом уже сейчас.

Чувствовать себя свободно в любом обществе можно лишь тогда, когда ты умеешь себя правильно вести. Нельзя в гостях требовать к своей персоне слишком много внимания. Веселись, разговаривай, но знай меру. Если ты пришел в гости к другу или однокласснице, а там собрались одни дети, можно

вести себя свободно и раскованно, но это не значит, что ты можешь стоять на голове. Когда же тебя приглашают за стол вместе со взрослыми, ты должен быть особенно сдержанным, чтобы твоим родителям не пришлось краснеть за тебя перед остальными.



Ко взрослым не следует приставать с рассказами о своих делах, если только они сами не проявят интереса к твоей персоне. Если ты хочешь что-то спросить или попросить, извинись и скажи, что тебе нужно. К незнакомым людям обязательно обращайся на “Вы”, а к близким родственникам — так, как привык.

Если тебя пригласили на чей-то день рождения, заранее подумай о подарке имениннику. Хорошо, если ты знаешь о каком-то заветном желании друга, брата или сестры и можешь позволить себе выполнить это желание. Подарив человеку именно то, о чем он мечтал, ты увидишь, как это здорово — делать людям приятное.

А что подарить пригласившему тебя в гости однокласснику, с которым ты познакомился совсем недавно (допустим, он только в этом году появился в вашей школе). Мальчику можно подарить аудио- или видеокассету, правда, нужно наверняка знать, есть ли у него магнитофон. Можно подарить хорошую ручку или книгу. Но лучше всего узнать, чем он интересуется, и тогда твой подарок не окажется лишним.

Девочке можно подарить букет цветов или конфеты. Только цветы надо вручать без упаковки, особенно если они завернуты в непрозрачную бумагу. При этом совсем не обязательно стыдливо совать упаковку в карман своего пальто или куртки, бросать на полку в прихожей или класть под дверь ближайшего соседа. Можно просто спросить хозяйку: "Куда деть бумагу?" Тогда тебе непременно помогут. А лучше всего снять упаковку перед дверью в квартиру и убрать в сумку. Хотя о девочке тоже можно узнать побольше, если ты собираешься идти к ней на день рождения. Чем она увлекается, что любит, какие книги читает — вот и думай, какой подарок ей подарить. Вообще постарайся быть внимательнее к тем, с кем приходится общаться. Это тебе не помешает, только улучшит твои отношения с людьми.

Смотри, чтобы подарок был не слишком дорогой, даже если твои родители согласны его оплатить. Слишком дорогой подарок вызовет скорее чувство неловкости, именинника будет удручать перспектива отплатить тем же, а это иногда более чем накладно для семейного бюджета. Так что уж не ставь людей в неловкое положение!

Придя в гости и увидев, что среди тех, кого ты знаешь, есть и незнакомые ребята, не теряйся. Если

хозяин или хозяйка не представили тебя им, ты можешь подойти сам и назвать свое имя, дружелюбно улыбаясь при этом. Сам не заметишь, как быстро завяжется общий разговор. Так же можно подойти к одиноко сидящему, незнакомому мальчику и, никого не дожидаясь, познакомиться с ним ("Привет! Меня зовут Артем, а тебя?"). Это придаст вам обоим уверенности. Со взрослыми лучше подождать. Пусть они сами спросят, как тебя зовут.

Надо уметь отказываться от приглашения, если ты по какой-то причине не сможешь прийти в гости, но делать это надо очень тактично и с искренним сожалением, чтобы не обидеть того, кто тебя пригласил. Если ты принял приглашение, а потом планы переменились (заболел, например) — позвони и извинись.

Уходя, надо обязательно поблагодарить хозяев за гостеприимство и за угощение. Если по какой-то причине ты должен уйти пораньше, потихонечку объясни хозяевам причину своего ухода, стараясь по возможности не привлекать к себе внимание остальных гостей, если такие имеются.

Зашел к другу "на пять минут" — тоже веди себя сдержанно. Если дома из взрослых никого нет, можно, конечно, и пошуметь, но это вовсе не значит, что вам разрешается валяться на кроватях, кататься на креслах или заворачиваться в ковер. Представь себе картину: в комнату входит мать твоего друга, а ты вылезаешь из-под дивана красный, взъерошенный, помятый и при этом громко кричишь неприличные слова. Как она станет к тебе после этого относиться? А главное, как ты сам будешь себя чувствовать? Наверное, не очень хорошо. Ну а если в квартире кто-то есть, тем бо-

лее веди себя тихо, чтобы не мешать людям отдыхать или заниматься своим делом.

Вообще, учись разговаривать негромко, будь достаточно сдержанным в любом общественном месте: на улице, в школе, в транспорте. Старайся не привлекать всеобщего внимания, не раздражай окружающих громкими выкриками, стуками. Ведь ты — мужчина. Не стремись подражать лихим и бесшабашным оторви-головам. Веди себя достойно! Это вызывает уважение.

Одна старинная пословица гласит: "Точность — вежливость королей". Будь пунктуальным и обязательным. Пообещав маме вернуться с прогулки в шесть, не позволяй себе прийти в семь. Мама будет волноваться, а ты приучишь себя не выполнять обещаний, что не может не сказаться на отношении к тебе со стороны окружающих. С тобой не захотят иметь дела ни друзья, ни деловые партнеры в будущем. Гораздо легче не заводить дурных привычек, чем потом от них избавляться.

К сожалению, иногда опоздания не избежать: задержали в школе или долго не было автобуса, когда ты вышел из школы, не посмотрел на часы и заигрался — что ж, бывает, но если ты хоть раз ждал чьего-то возвращения, ты понимаешь, как чувствует себя человек, вынужденный без конца смотреть на входную дверь. Поэтому, опоздав, попробуй как можно скорее исправить положение: искренне раскайся перед тем, кто тебя ждал, и постарайся в будущем избегать таких ситуаций, предупреждая заранее, что можешь задержаться, если не уверен, что придешь вовремя.

Приветствие – доброе дело

Поговорим немного о приветствии. Слово "здравствуйте" означает не только приветствие, но и пожелание здоровья тому, к кому оно обращено. Древние греки, встречая друг друга, говорили "радуйся". А если перевести на русский язык турецкое приветствие, оно будет звучать как "будьте толстеньким", то есть живите в довольстве. Наверное, приходя домой из школы, не обязательно говорить бабушке или маме "здравствуй", но какое-то доброе слово приветствия вместо "давай есть" будет им приятно.

Иногда без всякого злого умысла ты кого-то не поприветствовал на улице. Спешил или просто задумался и не заметил соседку, идущую тебе навстречу. Если такое происходит действительно редко, это можно считать обыкновенной промашкой, к тому же ты обязательно извинишься при случае. Если же ты никогда не здороваешься, это воспринимается как недружелюбность, невоспитанность. Кстати, а почему ты не здороваешься? Не знаешь, что сказать? Кивка головы, улыбки, слов "привет" (ровеснику) или "добрый день" ("добрый вечер") вполне достаточно.

Приходя в гости, встречаясь с соседями по дому, заходя в магазин, где ты каждый день покупаешь хлеб, не забывай говорить "здравствуйте". Со старшими ты должен всегда здороваться первым, но и будучи взрослым, не жди, когда с тобой поздороваются, говори первым слова приветствия Это толь-

ко прибавит тебе уважения и даже, как говорят в последнее время различные целители, здоровья.

Так что видишь, это опять выгодно тебе.

Гости у вас дома

Приглашая друзей к себе на день рождения или на другое торжество, продумай, как это сделать наилучшим образом. Можно разослать (раздать) готовые открытки-приглашения или самому что-нибудь нарисовать. Главное, что от тебя требуется, — написать, по какому поводу отмечается торжество, и указать дату и время его проведения. Можно просто сказать приятелям: ребята, приходите ко мне тогда-то и тогда-то. Только с[illegible] все надо заранее, чтобы предполагаемые гости рассчитывали свое время и возможности.

Подумай о том, чем занять гостей, придумай какие-нибудь игры, конкурсы. Если ты занимаешься музыкой и у тебя есть музыкальный инструмент, можно предложить гостям устроить маленький концерт. Если у тебя есть магнитофон, заранее позаботься о кассетах, чтобы не искать лихорадочно чем бы повеселить гостей.

Обсуди со старшими, сколько человек можно пригласить, что приготовить для угощения, и постарайся помочь в предпраздничных хлопотах маме или бабушке, ведь гости то придут к тебе.

Хорошенько подумай, кого ты пригласишь, чтобы не получилось так, что соберутся совершенно незнакомые между собой ребята, у которых вкусы и интересы не совпадают. Ну и, конечно, пригла-

шать надо тех, с кем тебе приятно общаться. Правда, если ты знаешь, что твой лучший друг Петя не любит отличного парня Васю, лучше уж сделать так, чтобы они не встретились на твоем торжестве. День рождения — не самое подходящее время для выяснения отношений.



Будь гостеприимным хозяином. Если все же пришлось пригласить в компанию людей, не знакомых друг с другом, позаботься о том, чтобы никто не скучал.

Если гости принесли тебе подарки, разверни их, обязательно поблагодари и не вздумай сказать, что подарок тебе не понравился, даже если это и так. Не надо ставить людей в неловкое положение.

Если к тебе неожиданно зашел друг или одноклассница, не держи их на лестничной площадке или у двери в прихожей, пригласи пройти в комнату. Неловко стоять и разговаривать, даже не предложив раздеться. Бывает, конечно, ситуация, когда ты собрался куда-то уходить и очень спешишь. Тогда извинись и скажи, что тебе, к сожалению, надо торопиться. Не думай, что со своими сверстниками можно "без церемоний". Это дело привычки. Если с детства не приучишь себя к культуре общения со своими друзьями, потом будешь всю жизнь испытывать неловкость, пытаясь установить контакт с другими людьми. Тебе приходилось встречать грубых и шумных взрослых? А может быть, излишней бравадой они пытаются скрыть свою неуверенность? Не будь похожим на них.

Когда гости пришли к твоим старшим родственникам, не мешай им. Вежливо поздоровайся и уйди к себе в комнату или займись своими делами в уголке, никого не отвлекая. Можешь ненадолго остаться, если тебя попросят об этом. Но не старайся привлечь к себе всеобщее внимание.

Если тебе надо срочно что-то спросить у мамы или папы, извинись перед гостями и попроси маму выйти из комнаты, а не кричи при всех, что не можешь найти свои ботинки или что ты хочешь есть. Старайся не отвлекать старших от беседы.

Этикет — это вежливость

Будь вежливым. Встал с постели — пожелай доброго утра своим родителям, не забудь поприветствовать и других людей. Скажи "пожалуйста", когда просишь об одолжении сестру или брата, поблагодари бабушку, если она проявила о тебе заботу.

Потренируйся на близких просить об одолжении, благодарить за услугу, извиняться. Если нечаянно толкнул брата или сестру или разбил мамину чашку, попроси прощения, только сделай это искренне. Не думай, что извиняться надо только перед незнакомыми или мало знакомыми людьми.

Если ты по-настоящему раскаиваешься в том, что совершил какой-то проступок, извинись. Сделай это с доброй улыбкой, тогда в ответ тебе тоже обязательно улыбнутся, и ты поймешь, что ничего страшного не произошло. Даже невнятное "извините" более предпочтительно, чем вовсе ничего.

Хочешь узнать золотое правило, которое не раз поможет тебе с честью выйти из любой житейской ситуации?

Если ты зашел в тупик и тебе трудно разобраться, что верно, а что фальшиво, поставь себя в положение другого. Прикинь, что тебе в этот момент было бы особенно необходимо, и действуй соответствующим образом. Вот и все!

Не оправдывай свое нежелание извиняться тем, что ты не знаешь, как это сделать, хотя и чувствуешь себя скверно. Кто действительно хочет извиниться, тот наверняка найдет для этого способ, призвав на помощь чувство такта и сердечное расположение.

Если ты выучишь "волшебные" слова "спасибо", "пожалуйста", "извините", тебе легче будет общаться с друзьями, родителями, учителями и вообще с любыми, даже незнакомыми людьми.

Однако умей держать нужное расстояние, не переходи границы бестактности, не показывай себя невоспитанным дикарем, ведь тебе не понравится, если при встрече мало знакомый или вовсе не знакомый тебе человек запросто хлопнет тебя по плечу и кинет небрежно: "Привет". Так и ты веди себя сдержанно с теми, с кем не очень хорошо знаком, а тем более со старшими.

Умей сказать твердо "нет"

Умей дружески, но достаточно твердо сказать "нет". Это защитит тебя, пока ты маленький, —

"Нет, я с вами не пойду, потому что я вас не знаю!" — и убережет тебя от многих проблем, когда ты станешь взрослым.

Не бойся, что если ты откажешься от какого-то предложения, неприемлемого, на твой взгляд, то к тебе будут плохо относиться. В жизни бывают случаи, когда лучше отказаться от отношений с каким-нибудь человеком, чем продолжать поддерживать их, испытывая неудобства. Тем более что такие отношения не всегда несут в себе положительный заряд.

С другой стороны, даже твой друг, зная, что характер у тебя, "как кремень", в следующий раз не подойдет к тебе с неуместными предложениями. И даже станет уважать твое мнение, если, конечно, ты откажешься необидным, но уверенным тоном, который не предполагает дальнейших уговоров.

Самое главное

Будь терпимым, признательным и предупредительным. Это главные правила этикета. Научись с детства не доставлять людям неудобства, постарайся не вызывать раздражения. Пусть вежливость станет твоей естественной потребностью. Ведь любые потуги показать себя воспитанным человеком, когда на самом деле ты таковым, может быть, и не являешься, легко разоблачить.

Если людям будет приятно общение с тобой, то и они постараются, чтобы тебе с ними было также хорошо.

Письма деловые и личные

Еще раз напомним тебе о том, что к людям надо относиться как к себе самому. Поэтому, взявшись за письмо, проследи, чтобы у тебя была хорошая бумага, ни в коем случае не мятая или нерошая бумага, ни в коем случае не мятая или небрежно обрезанная; хорошая ручка, которая не пачкает; удобная поза, чтобы писать аккуратно.

Это важно и для деловых, и для личных писем. Ведь получив твое письмо, адресат сразу поймет, как ты относишься к нему. Если письмо написано небрежно, корявым почерком, с ошибками, это наводит на очень грустные мысли.

Писать любое письмо надо достаточно разборчиво и грамотно, чтобы те, кто будет его читать, не мучились над разгадыванием слов и целых предложений. Конечно, проще, если ты набираешь письмо на компьютере, который даже проверит ошибки, но на компьютере пишут только деловые письма, а родственникам и друзьям — от руки. Ведь когда люди хорошо относятся друг к другу, а тем более любят друг друга, всякая мелочь греет сердце. Бабушка, живущая в другом городе, посмотрит на твой почерк (пусть ты и пишешь, как курица лапой) и растрогается, может, даже всплакнет потихоньку. Все-таки печатный текст отдает какой-то холодностью, официальностью. Если ты набираешь письмо на компьютере, подпиши хотя бы заключительные фразы от руки, чтобы придать письму более доверительный вид.

Будь особенно внимателен к правописанию, попроси кого-нибудь из близких проверить, если сомневаешься в своей грамотности. Сложнее, когда пишешь личное письмо и не хочешь, чтобы его читал кто-то из посторонних. Вот и подумай, стоит ли учить правописание или тебе удобнее каждый раз испытывать неловкость, отправляя послание девочке, которая тебе очень нравится.

И не думай, что маме из лагеря можно написать небрежно и второпях — мол, она поймет. Вся беда в том, что любая небрежность быстро становится привычкой, и в дальнейшем она может подвести тебя самым неожиданным образом.

Если ты пишешь по делу, то обращаться нужно достаточно официально и уважительно, обязательно на "Вы". Коротко, но понятно изложить суть дела, не забудь подписаться своим именем и фамилией. Желательно проставить дату отправления и свой адрес.

Если же ты пишешь письмо другу, маме или бабушке, то можно, конечно, допустить и некоторые вольности, но опять же в разумных пределах. Диапазон фраз в обращении к близким людям достаточно широк, все зависит от твоих отношений с тем, кому адресовано письмо. Скажем, написать другу "привет, браток!" или ласково обратиться к маме, назвав ее "мамчиком", вполне допустимо. Письмо будет выглядеть более доверительным и вызовет ответную ласку.

Не очень приятно читать письмо даже от хорошего человека, если на каждой строчке по десять ошибок, полностью отсутствуют знаки препинания и то, что написано в конце, полностью исключает написанное в начале. Сел писать — подумай, чем

бы тебе хотелось поделиться, что рассказать, о чем попросить. Содержание должно быть связным, такое письмо читать интересно.

Если ты пишешь близкому человеку, подписаться можно как угодно. Но дату написания письма, как и в деловом письме, проставить также желательно, чтобы тот, кому ты пишешь, мог сориентироваться во времени, ведь пока письмо дойдет, многое изменится.

Необходимость быть тактичным в письме еще более настоятельна, чем в разговоре. Будь осторожен в выборе тех, с кем вступаешь в доверительную переписку, как и вообще в выборе друзей, в выборе своего ежедневного общения. Не пиши пустых писем типа: "Здравствуй, мама! Я живу хорошо. До свидания! Петя". Будь осторожен со словами. Одно слово, въевшееся в бумагу, может лишить людей покоя, а часто навсегда нарушает мир в семье или между друзьями.

Никогда не читай чужих писем! Это по меньшей мере нетактично, да и просто непорядочно. Не будь любопытным в дурном смысле этого слова.

Бережно обращайся с письмами, адресованными тебе, не разбрасывай их где попало, чтобы посторонний человек не мог прочитать то, что ему не предназначено.

Надеемся, что с этим видом общения у тебя теперь будет все в порядке. Любое послание ты напишешь легко и изящно. Дерзай!

Телефонные разговоры



А умеешь ли ты разговаривать по телефону? Не спеши улыбаться с видом знатока. А как ты, например, поступишь, если ждешь очень важного для тебя звонка, а звонят совсем не те. Должен ли ты терпеливо выслушивать сюжет вчерашнего боевика, если внутри у тебя все кипит от возмущения — да когда же ты закончишь? — или [illegible] бросить трубку? Во этого как раз [illegible] не надо. Даже не называя причины, почему [illegible] сейчас говорить, попроси [illegible] чуть попозже, только сделай это [illegible], чтобы не обидеть звонившего. Хочешь — [illegible] причину, по которой ты не [illegible], если, конечно, это не звучит так: "Не хочу, и все!"

А еще — не [illegible] вполне справедливо желаешь [illegible] с человеком, с которым не о чем [illegible] и он позвонил тебе от нечего делать. Это [illegible] случай, когда ложь — во спасение. Скажи вежливо, что ты должен срочно уйти или тебя мама просит ей помочь.

Телефон, пожалуй, чаще всего соблазняет человека соврать, сказать какую нибудь "ложь во спасение". Иногда приходится прибегать к ней, чтобы не обижать собеседника и не ставить себя в некоторую зависимость от чьей-то прихоти. Здесь важно не переусердствовать. Пользоваться подобным "спасением" нужно только при крайней необходимости.

Когда звонишь кому-то сам, поинтересуйся, не помешал ли ты своим звонком, чтобы человеку легче было сказать, что он сейчас занят.

Если тебе приходится звонить малознакомым людям, посмотри на часы, уместен ли будет твой звонок в данное время. Для телефонных разговоров с незнакомыми людьми самое удачное время в рабочие дни между 9.30 и 12.30, после обеда с 15.00 до 20.30, если ты звонишь им на работу, а в выходные дни по утрам попозже, чтобы человек мог выспаться.

Проще, когда ты звонишь близким людям и знаешь распорядок их дня, тогда выбрать время для звонка легче всего. Например, ты знаешь, какие передачи твой друг любит смотреть по телевизору, когда он ходит гулять с собакой или делает уроки, вот и не отрывай его от любимых занятий, если, конечно, не случилось что-нибудь срочное.

Звонит телефон. Ты снимаешь трубку. Если голос тебе не знаком, первое, что ты должен сделать, это представиться: “Алло. Вас слушает Петров младший”, а еще лучше — назвать свое имя. Позвонившему человеку сразу станет ясно, с кем он имеет дело.

Попросили позвать папу (маму, бабушку и т.д.). Скажи: “Одну минуточку”, если в данный момент этот человек находится дома. Если папы (мамы, бабушки и т.д.) дома не оказалось, спроси у звонящего, не надо ли что-то передать. Если тебя просят записать какую-то информацию, извинись, если придется искать бумагу и ручку, так как их нет поблизости. Кстати, ручку и листок бумаги лучше сразу положить рядом с телефоном — пусть там и лежат: не надо будет бегать по всей комнате, если они вдруг понадобятся.

Записав наконец информацию, успокой звонившего, что обязательно все передашь, и попрощайся. И, уж конечно, не забудь сказать о звонке, когда придет тот, кому звонили. Ведь тебе тоже будет очень неприятно, а может, даже обидно, если мама только через неделю вспомнит, что звонила "какая-то девочка".

Ты звонишь сам, на том конце провода тебе отвечают. Обязательно поздоровайся, представься, извинись за то, что, может быть, оторвал кого-то от дела или разбудил, попроси пригласить необходимого тебе человека, если трубку взял не он, или кратко и четко изложи то, что бы ты хотел передать. Выслушай внимательно ответ, чтобы не переспрашивать несколько раз, и, если разговор окончен, попрощайся.

Воспитанные люди по телефону говорят кратко, произносят слова отчетливо, чтобы их легче было разобрать. Не привыкай вести пустые пространные разговоры по телефону со своими друзьями — так ты только теряешь время, да и скандал может разразиться, если кто-то так и не дозвонился к вам домой, а этот звонок был чрезвычайно важен.

Не надо называть себя, если ты звонишь в справочную службу. Если ты перепутал номер или произошло неправильное соединение, извинись, вместо того чтобы молча повесить трубку. И будь терпим, если тебе, в свою очередь, придется ответить на случайный звонок. Вообще, будь доброжелателен к людям на другом конце провода.

Одна из современных особенностей телефона — автоответчик. Многие теряются, когда сталкиваются с "автоматической заменой" нужного человека. В данной ситуации самое простое — это точно

назвать себя, как если бы на другом конце провода оказался твой собеседник. В конце концов, он же услышит тебя, только чуть позже. Быстро и точно сформулируй цель твоего звонка. Не можешь собраться — попроси перезвонить, укажи свой номер телефона, чтобы облегчить другому человеку задачу. Желательно сказать, когда тебя лучше застать дома.

Телефонные разговоры — еще один пример того, что правила хорошего тона отчасти обусловлены ситуацией. Не растеряешься в нужный момент? Постарайся. Тебе же будет лучше.

Вредные советы и полезные рекомендации

Дети любят все делать наоборот. Им говорят нельзя, они назло поступают по-своему. Им говорят можно, они и с места не сдвинутся. Мы хотим предложить тебе советы, следуя которым, ты вряд ли заслужишь доброе отношение со стороны окружающих. Но, прочитав их, может быть, ты все-таки поймешь, как не надо себя вести. Ведь порой лучше воспринимается именно то, что выглядит смешно.

ЖВАЧКА — ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

"Хорошая жвачка — предел моих мечтаний!" — приблизительно так рассуждают молодые люди, рекламирующие "Стиморол". Ну что ж, пожуем!

Жевать жвачку лучше всего в общественном месте, особенно в тот момент, когда ты разговариваешь со взрослыми, лучше всего с учителем. При этом надо как можно шире открывать рот и постоянно перемещать слева направо нижнюю челюсть (можно наоборот). А еще лучше надуть пузырь побольше, и хорошо б еще, чтобы он лопнул, — брызги так и полетят во все стороны, обхохочешься!

В зеркало лучше не смотреть, а то увидишь корову — обидно все-таки, но почавкать можно от души. Всем окружающим будет очень приятно. Ведь тебе же приятно, когда, например, химичка во время опытов громко [illegible], гоняя резинку от щеки к щеке, или [illegible] говорит: "Минутку" а сама сует себе в рот жвачку, правда?

Большой вопрос: "[illegible], когда надоест жевать?" Можно, [illegible], желудок все переварит, но лучше [illegible] пристроить ее в нужное место. Если ты в [illegible], посмотри вокруг: ага, никто не видит, [illegible] кидаем жвачку в пепельницу, лепим [illegible], ножке стула, к ковру. Подоконник тоже подойдет. Тому, кто потом будет выковыривать ее из этих славных местечек или нечаянно вляпается в нее, будет приятно до ужаса. Как тебе.

СМЕХ ВО СПАСЕНИЕ

Смех полезен для здоровья, особенно ночью, когда уже все спят, или во время похорон, когда все плачут, а ты оказался там случайно и не имеешь к усопшему никакого отношения. Всем будет приятно посмотреть на веселого человека, у всех сразу поднимется настроение, а значит, и здоровье улучшится.

А еще лучше громко рассмеяться на уроке во время объяснения правил правописания. Твоим одноклассникам это должно понравиться, да и учительница страсть как обрадуется, она, наверное, даже попросит тебя остаться после уроков, чтобы вволю посмеяться вместе.



Так что смейся на здоровье, только помни о пословице: “Смех без причины...” — как там дальше?

ДОМА БУДУТ ВСЕ ДОВОЛЬНЫ

Вернулся домой из школы — куртку брось на пол, сапоги поставь на кухне рядом с кухонной плитой — пусть посушатся. Сумку лучше пнуть подальше, чтобы с глаз ее долой. Теперь хватай кусок побольше и беги к телевизору — он ждать не будет. Руки не мой, с этим можно подождать.

Уходя гулять, дверь не закрывай — может, ты вернешься через 5 минут, во дворе-то ни души. Да и Васька обещал зайти — кто же ему дверь откроет?

Зубы чистить — только пасту переводить, а ведь она сгодится, чтобы раскрасить ночью брата.

Заскучал? А телефон на что? Номера можно брать из справочника, а можно набирать наугад. Интересно попадать неизвестно куда и говорить неизвестно с кем. Предложи приехать помыть слона, например. А уж реакция тех, кому ты звонишь, будет совершенно непредсказуемой. Развлекайся, добрый мальчик. Только следи, чтобы телефоны, по которым ты звонишь, были без определителя номера, а то нарвешься еще...

Самые интересные передачи по телевизору начинаются после часу ночи, дождись этого прекрасного времени, оторвешься на всю катушку. Включи ящик погромче, ведь там твои любимые "Блестящие" мяукают.

Есть захотел? Разбуди скорее маму, пусть она тебе супчик подогреет.

Слушай, а чего это у тебя кефир просто так стоит? Папа с мамой вчера новый пылесос купили, говорят, моющий. А ты проверь. Кефир — на ковер, а сверху — сахар для верности насыпь.

У тебя есть младший брат? Выведи его гулять и оставь на клумбе, мама будет счастлива!

У сестры возьми учебник по истории и разрисуй в нем все портреты: кому усы приделай, кому бороду — ну и рожи!

Хочешь бабушке помочь, полей цветочки кипяточком.

Можно поиграть в индейцев. Шторы преврати в лианы, сделай внизу симпатичную бахрому. Покачайся на люстре, пару раз сиганув вниз. Мамина помада и французские тени подойдут для боевой раскраски.

На балконе развести костер — святое дело, если на улице сыро и холодно. Разжечь можно газеты, папин детектив, мамин любовный роман. Все должно быть сухим, чтобы лучше разгоралось. На костре испеки картошку, чтобы всей семье досталось.

Да, чуть не забыли — облей кого-нибудь из окна. Вот где будет всем потеха!

Мама отложила сгущенку на праздник? Пробей в крышках щелки и отпей сколько хочешь, ведь это сладко. Баночки поставь на место, чтобы мама не заметила.

Бабушка с вечера испекла торт — завтра гости. Ночью проберись на кухню и порадуй себя бисквитиком. Утром не забудь сказать, что ты собственными глазами видел, как его умяла кошка (собака).

К родителям пришли гости. Пока они садятся за стол, собери незаметно шапки и спрячь их подальше, а сумочки сложи в кучу. То-то все повеселятся, когда начнут расходиться по домам!

Отличная шутка — заберись под стол, присмотрись, чьи шнурки ближе друг к другу, а потом свяжи их крепким узлом. Гарантируем — гости животики надорвут от хохота (на всякий случай, ложись спать пораньше, чтобы не видеть, как они радуются).

Не стесняйся, выйди к гостям и устрой небольшой концерт. Расскажи им анекдот, что услышал у подъезда. Им понравится, не сомневайся, а больше всех понравится родителям, особенно папе. Видишь, он, утирая слезы от смеха, отправился за ремнем.

Приготовь магнитофон, ведь к маме пришла подруга. В тот момент, когда беседа станет слишком задушевной, нажми на кнопку "Play" и прибавь побольше громкость, чтобы послушать любимый рок. Выключишь, когда попросят. Беседа продолжится — опять включай, и так несколько раз. Маминого внимания ты дождешься, и надолго.

В ГОСТЯХ МОЖНО ВСЕ

Если тебя пригласили в гости часам к пяти, приди пораньше часа на два, чтобы попробовать те кушанья, которые готовят на стол. А в пять уже можно уйти: что еще делать-то, ведь ты уже наелся.

Придя в гости, не тушуйся, с порога крикни погромче: "Здрас-сте!" Снимая куртку, задень трюмо.

Улыбнись, если оно разбилось. Хозяевам следует быть тактичными, поэтому не бойся, что тебя обидят.

Пройдя в грязных ботинках по ковру, небрежно развались в кресле и спроси: “Ну что, пожрать-то будет? Я голодный!”

Когда позовут за стол, растолкай локтями соседей, займи лучшее место.

Кому-то вздумалось подсесть слишком близко? Облей его компотом.

Сразу требуй торт. Проследи, чтобы тебе отрезали кусок побольше.

Не понравились конфеты? Громко прокричи хозяйке, что ими можно отравиться.

После вкусного обеда вытри руки об соседа (или скатерть).

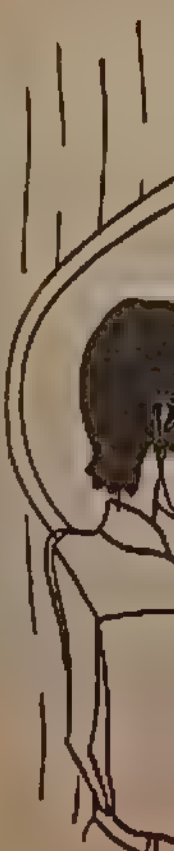
Если будешь танцевать, покривляйся посильнее, пройдись по ногам других ребят, чтобы всем было веселее.

Самое главное — привлечь к себе всеобщее внимание, иначе зачем ходить в гости? Старайся как только ты умеешь. Толкая всех локтями, насыпь гостям в чай соли, пусть им будет приятно. Кричи, болтай ногами и требуй, требуй, требуй... С тобой всем будет очень интересно. Вот это праздник получится! Его все долго будут помнить.

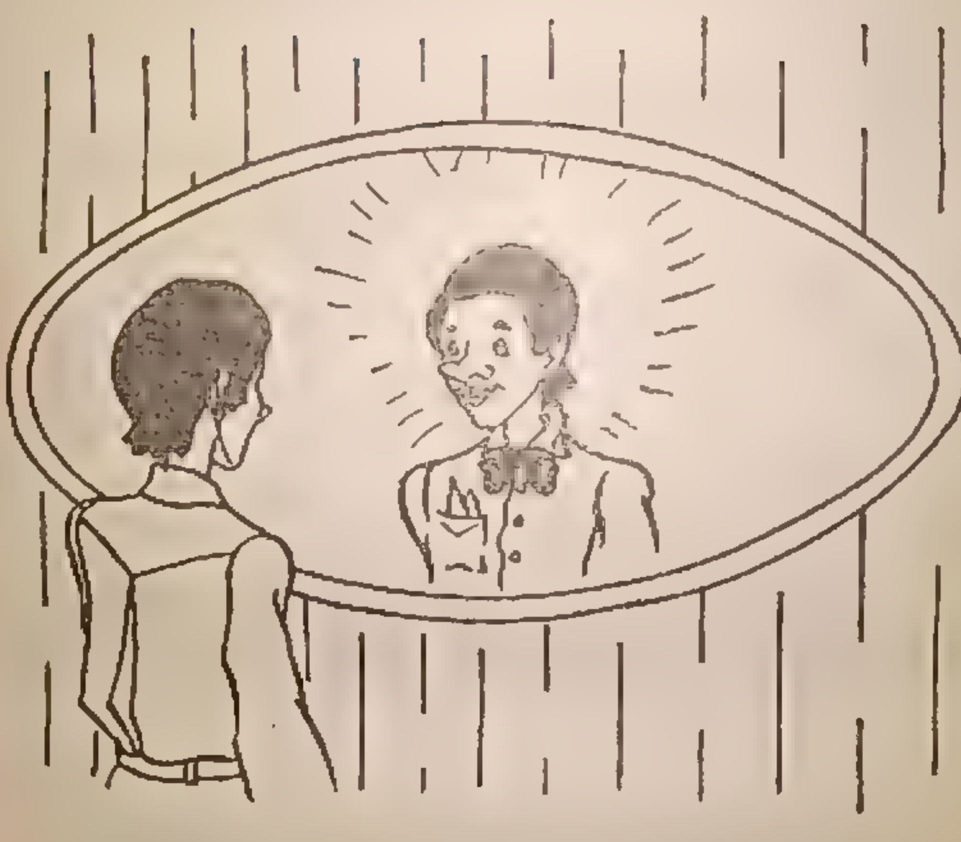
Про жвачку мы уже сказали, поэтому надеемся, что с ней ты поступишь мудро.

Когда ты уйдешь наконец домой, хозяева поймут, насколько дорогим был твой приход в гости. И долго будут помнить тепло и радость вашей встречи.

Приятно все-таки иметь дело с “прекрасно воспитанным” человеком!



ПИЖОН ИЛИ НЕРЯХА?



"Встречают по одежке, а провожают по уму" — гласит народная мудрость. Часто неряшливый внешний вид отталкивает от тебя людей, с которыми очень хотелось бы подружиться. И потом бывает не всегда легко, даже если ты во всех отношениях прекрасный человек, завоевать их симпатию. Это может стать причиной многих неприятных минут в жизни.

Поэтому отнесись к нашим советам серьезно. Пока ты еще не достаточно взрослый, твоя одежда часто зависит от вкуса и возможностей твоих родителей, но уже сейчас начинай присматриваться к тому, что носят окружающие, как смотрится одежда других людей: не только детей, но и взрослых. И уж конечно, не позволяй себе приходить в школу в заляпанных грязью ботинках или в мятой ру-

башке. Старайся следить за этим сам уже сейчас, тогда и через пять лет надевать по делам все чистое будет так же естественно, как умываться и чистить зубы (мы искренне надеемся, что ты регулярно все это проделываешь!).

При этом будь терпимее к одежде других людей, ведь не все могут одеваться так, как им хотелось бы, в силу многих причин, в том числе и материальных.

Но сейчас мы поговорим о твоей одежде. То, что она должна быть чистой, аккуратной, не рваной, это понятно. А вот приходи[illegible]ли тебе задумываться о том, что надеть, отправ[illegible] в школу, в театр, погулять? Если нет, [illegible] наши рекомендации, может быть, [illegible] тебе в следующий раз выбрать то, что [illegible] отправишься на концерт или в [illegible]

Научись выбирать о[illegible]мости от того, куда ты идешь. Собр[illegible]? Можно надеть и спортивный кост[illegible], и шорты (если дело происходит [illegible], чтобы тебе было удобно. Выбирай о[illegible]ше, чтобы не бояться порвать или [illegible] брюки, когда будешь играть в войну с [illegible] из соседнего двора. Обувь тоже должна быть удобной — и мозолей не будет, и родители не заругают, если ты испортишь новые туфли.

Одежда должна хорошо сидеть на тебе, отвечать твоему вкусу. Конечно, в магазин за новыми слаксами, скорее всего, отправится мама, но ты вполне можешь поучаствовать в обсуждении того, что тебе надо купить.

А ты вообще знаешь, как надо выбирать одежду?

Начнем с дома. Если дома ты будешь носить что попало, одеваясь прилично только тогда, когда куда-нибудь отправляешься, это будет как бы двойная жизнь. Нет, дорогой! Дома тоже надо быть аккуратным и красивым. Будешь носить вытянутые на коленках штаны ("а, все равно никто не увидит!") — считай, что сверхэлегантным юношей тебе уже никогда не быть. Более того, твоя расхлябанность дома однажды позволит тебе пойти куда-нибудь небрежно одетым, затем еще и еще, а потом это войдет в привычку.

Не может человек быть в одном месте таким, а в другом — другим. Это какое-то двуличие, лицемерие даже. Если дома человек одет опрятно и со вкусом, он внутренне подтянут и больше успевает сделать. Поэтому постарайся выглядеть на уровне, чтобы не приходилось всякий раз переодеваться, когда к тебе заходят знакомые ребята. Мятую непонятного цвета майку и брюки с дыркой на коленке используй лучше для мытья полов. Или пугало на даче принаряди — то-то вороны обрадуются.

Дома можно одеться скромно, и пусть брюки будут старыми — не в этом суть. Постарайся, чтобы твои вещи были выглажены, без дырок и подходили хотя бы по цвету. Твоя домашняя одежда отчасти воспитывает твой вкус. Если ты постоянно будешь присматриваться к тому, что ты надеваешь, ты со временем будешь одеваться совершенно автоматически, и твой вкус тебя не подведет в более ответственный момент, будь уверен!

Поверь, что твой внешний вид помогает тебе жить. Не смейся над этим. Это действительно так. Даже близкие тебе люди будут воспринимать тебя

лучше, если ты постараешься выглядеть подтянуто и опрятно. Хочешь не хочешь, но отношение к окружающим во многом зависит от их внешнего вида. Каким бы ни был замечательным человек, если он слишком кричаще, или безвкусно, или просто неаккуратно одет, он в какой-то мере начинает раздражать тех, кто с ним общается.

Не зря говорят, что одежда делает человека. Это действительно так. Небрежность в одежде ведет к небрежности поведения и даже мыслей, а значит, ухудшает отношения между людьми, что не очень приятно. Можно, конечно, допустить некоторую небрежность во внешнем виде, но эта небрежность должна быть продуманной, подчеркивающей твой вкус.

Если ты отправляешься в театр, надень что-нибудь более строгое, нарядное, но не вычурное. Не вздумай явиться в том же самом виде, в каком вчера играл в футбол.

В театре вокруг тебя будут нарядные, красиво одетые люди, и как бы ты ни старался показать, что тебе на все наплевать, ты будешь чувствовать себя прескверно, настроение испортится, и твой поход на спектакль не принесет тебе ничего, кроме чувства неловкости и даже стыда.

В гости можно одеться по-разному, все зависит от случая. Если тебя пригласил одноклассник просто пообщаться, то можно одеться достаточно просто, как ты обычно ходишь, скажем, джинсы, майка или свитер, в зависимости от времени года и от погоды.

Если же тебя пригласили на день рождения, надо знать, кто там будет. На “мальчишник” вполне допустимо пойти в тех же джинсах или фланеле-

вой рубашке с брюками. Сойдет и некоторая небрежность в костюме, но в той мере, о которой мы уже говорили выше, только тогда она будет приемлемой. В противном случае твоя небрежность будет выглядеть как простая неряшливость, которая способна испортить отношение к тебе со стороны окружающих.

Если же на дне рождения будут девочки, а может быть, даже и взрослые, то, наверное, надо выбрать классический вариант: костюм с белой или другой, нейтрального цвета, рубашкой.

"Прислушайся" к себе. Если ты одет соответственно случаю, месту и времени, тебе будет удобно и комфортно в твоей одежде, ты будешь чувствовать себя спокойно и уверенно, настроение будет вполне приличным, если, конечно, оно не испортится по какой-то другой причине.

Чтобы чувствовать себя "своим" в компании, не надо выделяться прежде всего одеждой, так как это первое, что бросается в глаза другим. Особенно это важно, когда попадаешь куда-то впервые, так как твой "прикид" предопределит отношение к тебе твоих будущих друзей (или недругов).

Отправляясь в турпоход со своими одноклассниками, не старайся перещеголять всех своими нарядами, в конце концов, ты же не девчонка. И шокировать всех не надо своим внешним видом, если только у тебя нет ничего другого, чтобы привлечь внимание друзей. Человек, у которого достаточно других интересов, к которому одноклассники тянутся за знаниями, за помощью, хотят дружить с ним, потому что он им нравится, не станет бравировать своим экстравагантным видом.

Поэтому смело надевай в поход старенькие джинсы или спортивный костюм, удобную обувь, чтобы тебе не было жарко или холодно (в зависимости от погоды и времени года), чтобы тебе было удобно и свободно, но чтобы ты не чувствовал себя при этом плохо одетым.

Иногда бывает и так, что мы сами создаем себе проблемы, уж слишком много думая о своем внешнем виде, стараясь точно следовать веяниям моды. Правда, сейчас мода стала более демократичной, и, по большому счету, можно носить что хочешь. Единственное, что от тебя требуется, – соблюдать меру во всем. Нельзя относиться к себе по принципу: мне все равно, что носить, или: чем чуднее, тем моднее. Например, глупо будет смотреться взрослый человек, надевший черную велюровую шляпу с джинсовой курткой, или человек, идущий по улице в [illegible] косоворотке, заправленной в потертые джинсы. А куда годится тощий дяденька в широченных спортивных трусах, из-под которых жалко торчат тоненькие волосатенькие ножки, а на плечах сиротливо болтается открытая спортивная майка?

Если ты собираешься в бассейн или спортивный зал, то, прихватив с собой плавки и спортивный костюм, подыщи что-нибудь более подходящее случаю. Строгий черный костюм и выходные туфли оставь дома.

В то же время, если ты идешь в гости или на свидание с девчонкой, некультурно и даже глупо надевать спортивный костюм, каким бы фирменным он ни был. Хотя в последнее время все чаще можно встретить мальчиков, юношей и даже взрослых мужчин, разгуливающих по городу в

штанах "а-ля адидас". Смотрится это приблизительно так же, как если бы женщина пошла в магазин или погулять с ребенком в парк в домашнем халате.

Представляешь картинку: сидят молодые мамы в вытянутых халатиках и в тапочках, а рядом бегают их детишки. Вроде бы что такого, все почти свои, а смотрится смешно, даже в воображении. Мужчины же, а особенно ребята, позволяют себе быть такими "простыми". Это как раз тот случай, когда человек сам выставляет себя на посмешище.

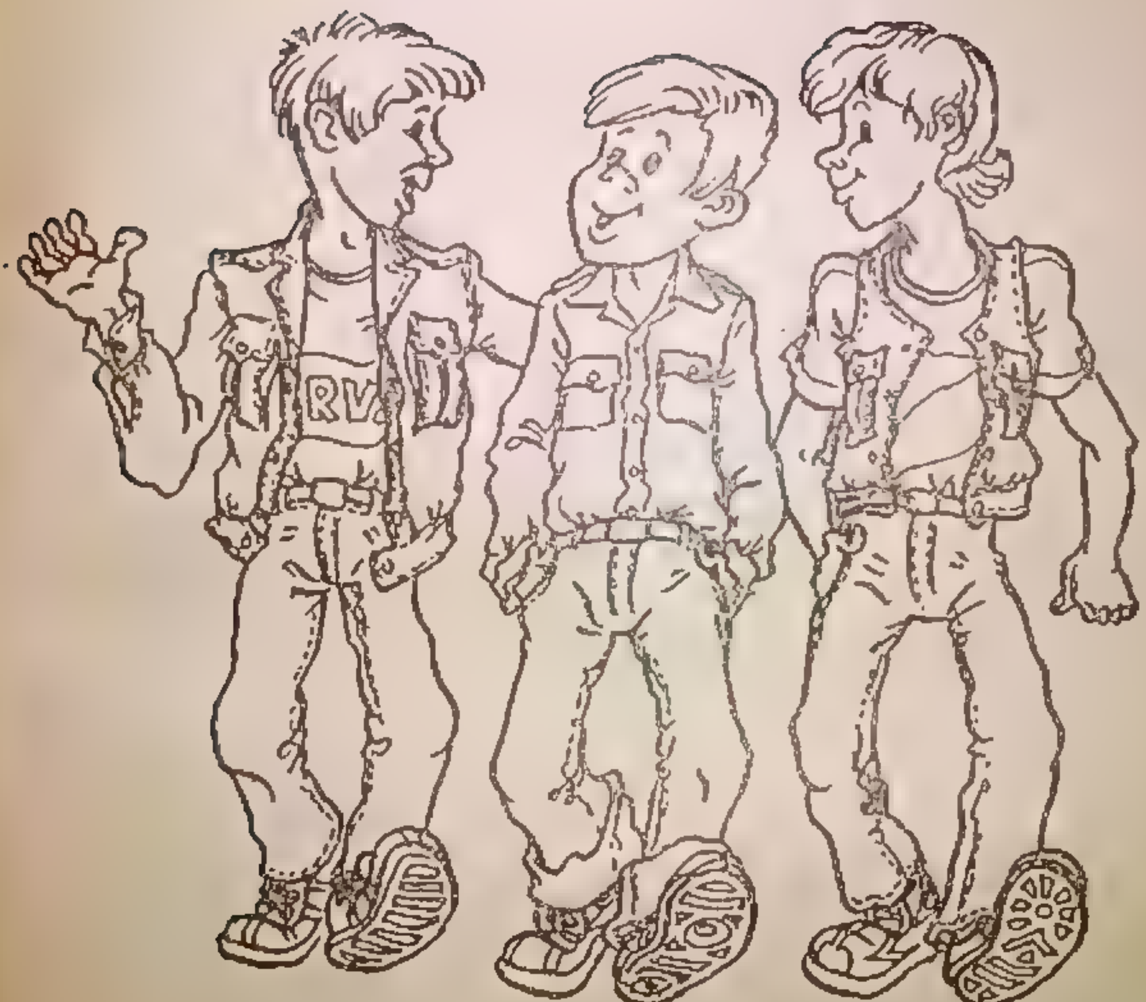


Бывает, конечно, и так, что внешний вид безупречен, все подобрано со вкусом: и по цвету, и по фигуре, и даже по качеству ткани, а откроет молодой человек рот, скажет пару слов, и все с ним ясно. В этом случае уж лучше надеть спортивный костюм и читать Шекспира в подлиннике.

Сочетание вкуса, умения и меры в отношениях с людьми, поведении, одежде дает ощущение полной свободы во всем. Хорошо развитый вкус придает особый колорит твоей личности, позволяет чувствовать себя достаточно комфортно в любом

месте, в любой компании, придает уверенности в себе. Казалось бы, такая мелочь: научиться правильно одеваться, но почему-то далеко не всем эта наука по зубам. Освоишь ее — жизнь заиграет для тебя новыми красками, и ты перестанешь комплексовать по поводу и без повода.

ТВОИ ДРУЗЬЯ И ВРАГИ



5-390

В окружении... друзей?

Ты, наверное, читал замечательную книгу "Робинзон Крузо"? Там главный герой оказался на необитаемом острове. Он построил себе хороший дом, вырастил урожай, ему было что есть и что пить. Он не ходил в школу и не учил уроки. Здорово! Он гулял сколько хотел, купался в океане, ловил рыбу, охотился. Правда, тропические дожди не раз затопляли его хижину, а молнии грозили сжечь удобное жилище. Кроме того, на острове жили дикие животные, которые запросто могли бы съесть главного героя. Но его не пугали такие неприятности. Он справлялся с ними храбро.

И все-таки Робинзон Крузо мечтал вернуться домой. Почему? А потому, что хуже голода и лишений его томило одиночество.

Человек не может жить один. Как ты представляешь свое существование без знакомых и друзей? Не

5*

с кем поиграть в футбол, сходить в кино... Кому рассказать страшную тайну про то, что в окне напротив ровно в десять появляется странный старик с колокольчиками в руках, у кого списать на уроке навороченную задачку по алгебре? (Хотя мы тебе не советуем списывать, живи своим умом!)

Но конечно, тебя окружают не только друзья и хорошие знакомые. В классе и во дворе, на тренировке и на улице ты по-разному относишься к людям, а люди по-разному воспринимают тебя. Что-то может привлечь тебя в них, а что-то — оттолкнуть.

Мальчишка из соседнего подъезда вместе с тобой занимается в спортивной секции, иногда вы обмениваетесь кассетами. Прошло не так уж много времени, и вы стали друзьями "не разлей вода". Ты его считаешь единственным человеком, кому можно рассказать о своей заветной мечте и вместе подумать, как ее побыстрее осуществить.

Если у тебя есть младшая или старшая сестра, то ты, вероятно, уже решил для себя, что девчонки – самые вздорные и вредные существа на земле. Ошибаешься, дорогой. Девчонки – они тоже люди, и с ними можно найти общий язык.

А какие разные ребята в твоем классе. Казалось бы, вместе учитесь не первый год, кое с кем еще в детский сад ходил, всех знаешь как облупленных. Но среди них у тебя наверняка есть один-два друга, несколько приятелей, пара-тройка "невидимок", которые для тебя пустое место, и, вполне вероятно, существует человек, которого ты считаешь своим заклятым врагом.

Чтобы научиться разбираться в людях, совсем не обязательно уметь читать мысли или иметь такой же мелафон, как у Алисы (наверно, ты по-



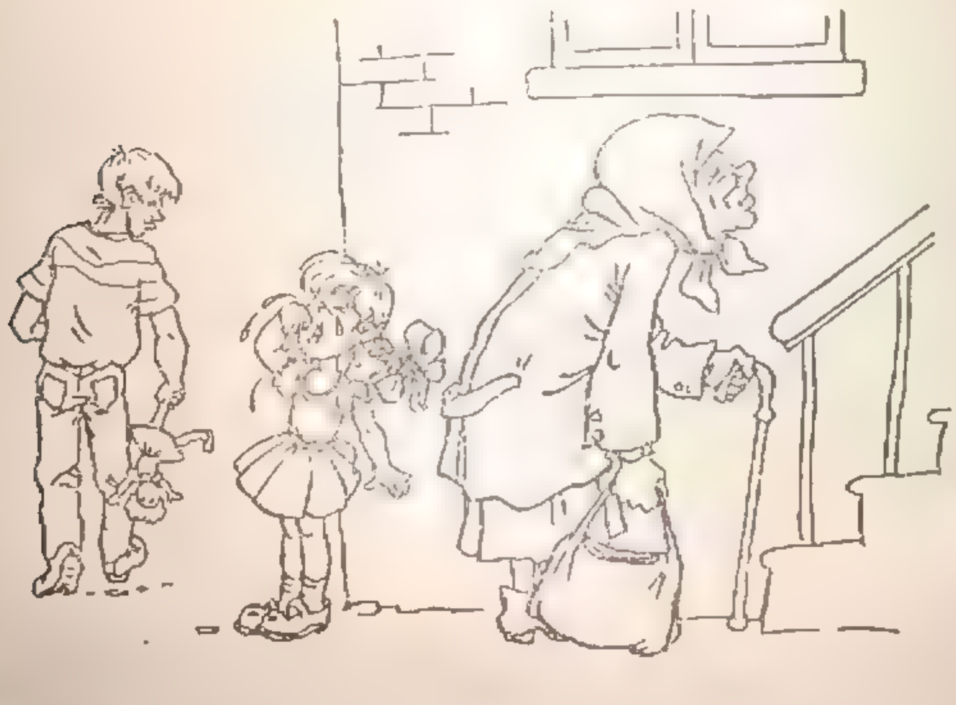
мнишь фильм "Гостья из будущего" и главную героиню — Алису Селезневу? Она подходила к двери, подносила мелафон и могла слышать все, что происходит в квартире, даже размышления жильцов для нее не были тайной). Но как же тогда узнать — хороший перед тобой человек или плохой? Ведь так не хочется ошибаться!

Простые чудеса

Все, что от тебя требуется, достаточно внимательно понаблюдать за окружающими людьми и сделать правильные выводы. Это не означает, что ты должен подглядывать из-за угла за прохожими. Нет, скорее, ты должен стать активным участником всех происходящих вокруг событий. Скажем, помогать слабым и беззащитным, как Робин Гуд (знаешь такого?).

А чем ты хуже Робин Гуда? Тем более что он жил в запредельно далекие времена. А ты — здесь и сейчас. Так действуй!

Посмотри вокруг: вот девчонка, хнычущая из-за отнятой игрушки. Ну и что, разве она не похожа на прекрасную царевну, похищенную колдуном! Или вот старушка не может самостоятельно подняться по лестнице. Конечно, бабуля не добрая волшебница, которая за твою услугу непременно наградит тебя богатством или силою немереной. Ну и что! Может, все же стоит им помочь: вернуть девочке игрушку, отнятую мальчишками, поддержать пожилую женщину?



Чудес, разумеется, не произойдет, ты уже взрослый и прекрасно понимаешь, что принцессы и феи — персонажи сказочные, девочка останется всего-навсего девочкой, а старушка — старушкой, но неужто тебе помешают два новых друга?

Кому нужны враги? От них никакой пользы, одни неприятности. Между прочим, по вредности сво-

ей натуры, они готовы скакать от радости, узнав о том, сколько беспокойства, терзаний и неприятностей доставляют тебе их козни. Ненависть к врагам изматывает тебя, делает нервным, портит твою внешность — ведь ты постоянно хмуришься, а от этого появляются морщины. Ты стал видеть страшные сны — настоящие кошмары, в которых ты никак не можешь догнать "этого противного Ваську" и отлупить его. Нет уж, лучше не иметь никаких врагов. Пусть у тебя будет много хороших и верных друзей.

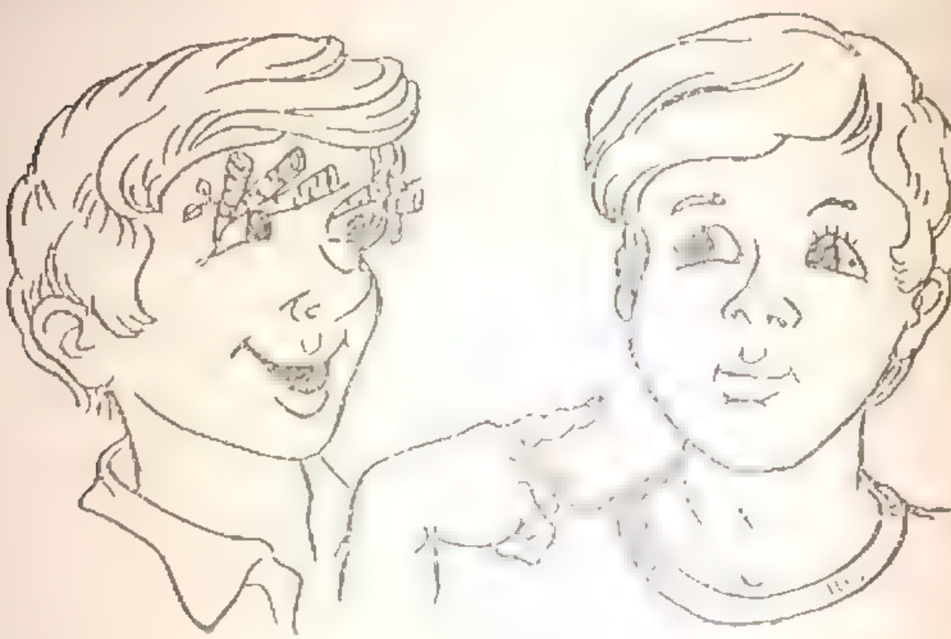


Да, но как определить, кто друг, а кто враг?

Может, ты не согласишься, но мы считаем, что со всеми людьми можно ладить, если только захотеть. Ты против? По-твоему, лучше когда все дуются и не разговаривают, ходят с кислыми лицами, хмурые? Или еще хуже — устраивают всеобщие побоища? Да уж, веселое дело — постоянно ходить в синяках и ссадинах! Нет, мы останемся при своей точке зрения и тебе советуем поменять мнение.

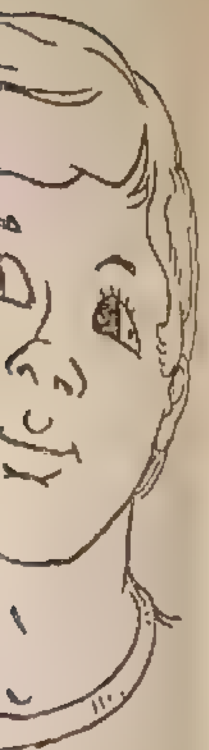
Учись налаживать добрые отношения. Это тебе не раз пригодится в жизни. Постарайся относиться

к людям, с которыми ты сталкиваешься, по-доброму. Трудно? Готовы поверить. Плохие, отрицательные черты ты почему-то сразу видишь, а то, что есть хорошего в твоих приятелях, упорно не желаешь замечать. Разве не так? А ведь у тебе тоже есть отталкивающие черты, вредные привычки. Слышал когда-нибудь пословицу о соринке в чужом глазу и бревне в своем? Не о тебе ли это?



Знаешь, французский писатель Ларошфуко высказал очень мудрую вещь: "Мнение наших врагов гораздо ближе к истине о нас, чем наши собственные мнения". Умные люди не будут говорить зря. Часто бывает, что ты и не подозреваешь о своих недостатках, зато другие отлично их замечают и страдают от них. Например, тебе нравится ковырять в носу. Тебе кажется, что это никому не мешает. Но на самом деле не очень-то приятно видеть твои "раскопки".

Допустим, кто-то сказал тебе об этом. Понятно, что ты обидишься. Но может, стоит прислушаться и задуматься над чужими словами. Существует эти-



кет, который нужно соблюдать. Ведь ты живешь не один. Видеть ухоженного, воспитанного мальчика гораздо приятней, чем неотесанного болвана, да еще ковыряющего в носу. К тому же, если ты так и не бросишь свое любимое занятие, к тебе не подойдет ни одна девчонка.

Ну а как лучше ладить с ребятами в классе, во дворе, тебе подскажут следующие советы. Пусть это будет сводом правил для тебя, которые ты будешь выполнять всегда. Чудеса, да и только — но очень простые...

☞ Договариваясь о совместной работе (например, на уроке), выслушай предложения всех ребят и выбери то, которое интересно и важно для всех.

☞ Распределяй работу по справедливости, то есть поровну — интересное и неинтересное, легкое и трудное, приятное и неприятное. Не выбирай себе только самое легкое. Это не честно!

☞ Выполняй свою работу в срок и как можно лучше, при этом все время думай не только о своей части работы, но и о том, что делают другие. Не торопись! Пусть тебя похвалят не только за скорость, но и за качество. Если в спешке ты наделаешь ошибок, то это только добавит работы, ведь надо будет все исправлять.

☞ По ходу работы справляйся, как идут дела у других, показывай свою работу. Может, твой приятель в затруднении? Так почему бы ему не помочь? Друг будет тебе очень благодарен.

☞ Помоги тому, у кого не ладится работа. Уступай не только то, что тебе не нужно, но и то, что тебе самому нравится и имеет практическую ценность.

☞ Учись у других тому, чего не умеешь сам, охотно принимай советы ребят, их помощь и поддержку, если она необходима. Не бойся признаться в своей неосведомленности. Лучше сразу спросить о незнакомом предмете и все выяснить, чем потом делать вид, что ты и сам все знаешь. А вдруг кто-то спросит тебя именно об этом? Тебе придется хлопать глазами и краснеть.

Тебе, конечно, известно, кто такой Петр I. Это великий русский царь. Так вот, он никогда не стеснялся говорить о том, что чего-то не знает. Хотя,



казалось бы, царь обязан знать все — так, по крайней мере, должны думать его подданные. Но если ему приходилось сталкиваться с доселе не ведомым ему предметом, он старался узнать о нем как

можно больше. Тем-то Петр I и знаменит. А ты чем хуже Петра?

А теперь прочитай правила честной игры. Ты часто играешь с друзьями? Конечно, да! Это так здорово! Тогда эти советы тебе пригодятся.

☞ Играй честно, точно следуя правилам. Жульничать опасно. Ты можешь запутаться совсем, забудешь, где настоящие правила, а где придуманные тобой.

☞ Конечно, обидно, когда проигрываешь, но не злись. С кем не бывает. Просто ты сегодня не в лучшей форме, в следующий раз повезет. Должны же и другие иногда выигрывать! Уступи хоть разок!

☞ Не злорадствуй, когда другие проигрывают. И ты можешь оказаться на этом месте. Наверное, знаешь, как это обидно, да еще и приятели смеются. Лучше подбодри проигравшего.

☞ Если выиграл, радуйся, но не зазнавайся. Научи других тому, что сам умеешь.

☞ Будь стойким, не унывай при неудачах. Учись у других.

☞ Будь настойчивым, если что-то не получается, терпеливо добивайся успеха. Учись на собственных ошибках.



Кто есть кто?

Посмотри внимательно — в классе вы не все одинаковые. Даже между самыми близкими друзьями есть разница. Попробуй сам разделить всех ре-

бят на группы и дать им характеристики. Представь, что все окружающие не люди, а животные. На кого похож твой сосед, если он постоянно что-то делает, бегает туда-сюда — обезьянка? А сестренка, которая что бы ни делала, всегда напевает себе под нос песенку — не птичка ли? Ну а кто остальные?

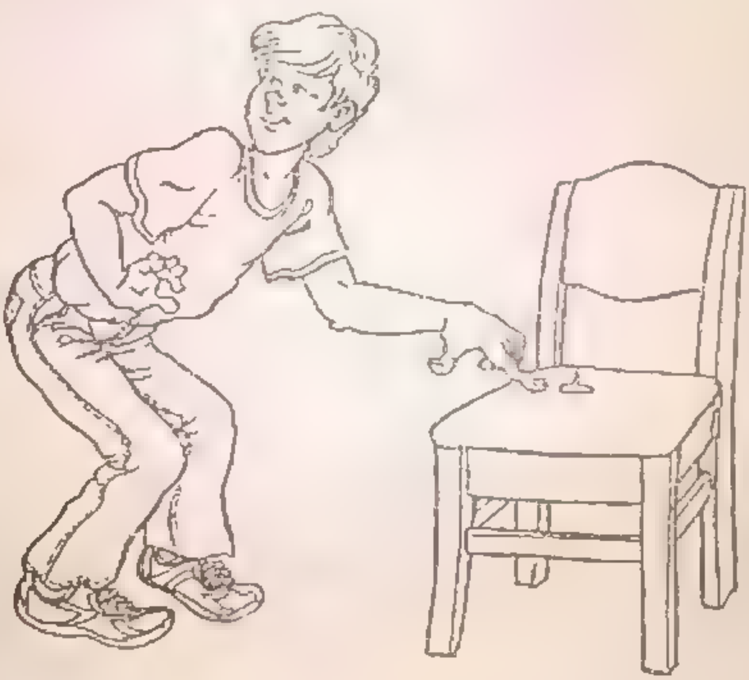


Вспомни, в твоем классе есть мальчишка, которому постоянно ставят двойки по поведению? Он безобразничает на уроках, мешает всем решать заданные примеры, дергает девочек за косички. Давай условно назовем его "хулиган". Это ему может прийти в голову принести в школу ящерицу или паука и выпустить их во время урока, чтобы учительница завизжала от страха. Он всегда плюется жеваной бумагой из трубочки, подкладывает кнопки на стул.

С ним надо быть настороже. Каждую минуту он придумывает что-то новенькое — забавное и в то же время опасное. С ним и интересно, и немножко страшно. Твоя мама говорит, что с этим мальчишкой не стоит водиться, потому что "он научит плохому".

Но кто, кроме него, предложит тебе стать смелым и отважным исследователем, первооткрывателем новых земель, искателем сокровищ? Это не игра, вы и в самом деле уже начали было складывать рюкзаки, собираясь отправиться в далекое путешествие. Но, к сожалению, сестренка все успела рассказать маме, и тебя строго наказали.

Его все ругают, да и тебе от него тоже достается: он быстрее бегает и знает приемы самбо. Порой тебе кажется, что его новая идея просто сумасшедшая, и ты никогда не согласишься стать мореплавателем или летчиком, но... но опять послушно ввязываешься в новую авантюру...



Другой твой товарищ совсем не похож на "хулигана". От него никогда не услышишь громкого крика, он не носится по коридору сломя голову во время перемены. Назовем его "тихоня".

У него свои любимые занятия — рисовать, собирать картинки, разрезанные на кусочки. Он тихо сидит в своем уголке и никому не мешает. А потом

вдруг неожиданно показывает то, что сотворил, и все удивляются и завидуют — и как это у него так ловко получилось? Он никогда не предложит отправиться на Аляску за золотом. Но никто, кроме

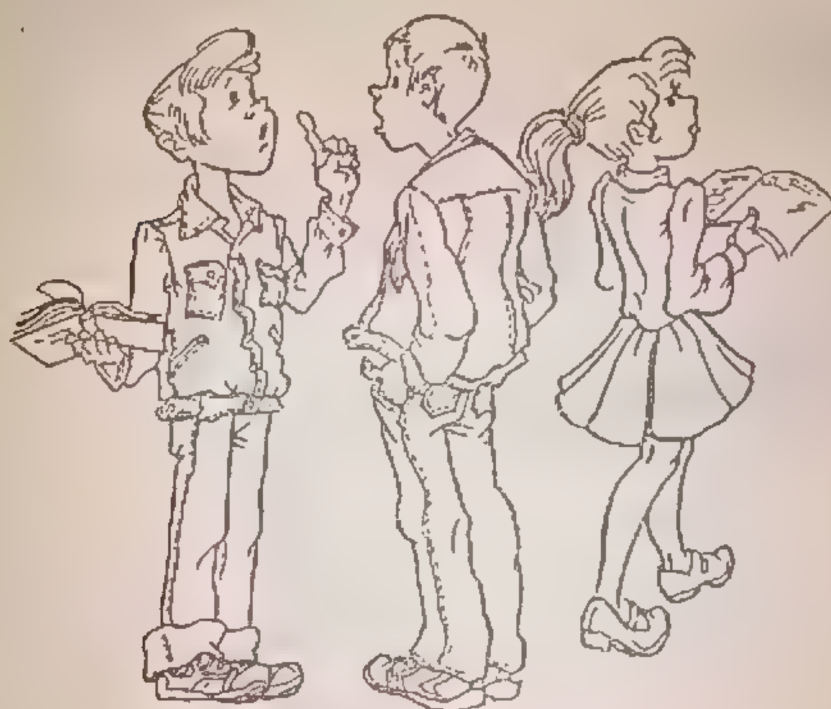


него, не выслушает тебя в трудную минуту. Своим тихим голосом он скажет, что обязательно что-нибудь придумает, выручит, протянет руку помощи. За это ты его и любишь.

Тебе также нравится "отличник" или "отличница" (их еще называют "ботанами") из вашего класса за то, что дают списать. Они целыми днями пропадают в библиотеке, выискивая книги, которые еще не читали. Дома, конечно, непрочитанного уже не осталось.

Если ты чего-то не знаешь, они объяснят и помогут разобраться. Часто эти ребята рассказывают интересные истории про знаменитых людей, про то, что произошло давным-давно. Кажется, их интересует все.

Но иногда "отличники" тебе ужасно надоедают своими умными разговорами и объяснениями. Тебе кажется, что нельзя все время сидеть над книжками, как это делают они. Твоих знаний тебе вполне хватает, а если какая-то тайна покрыта мраком, то все равно никто не знает правильного ответа и нечего терять понапрасну время, лучше пойти погулять.

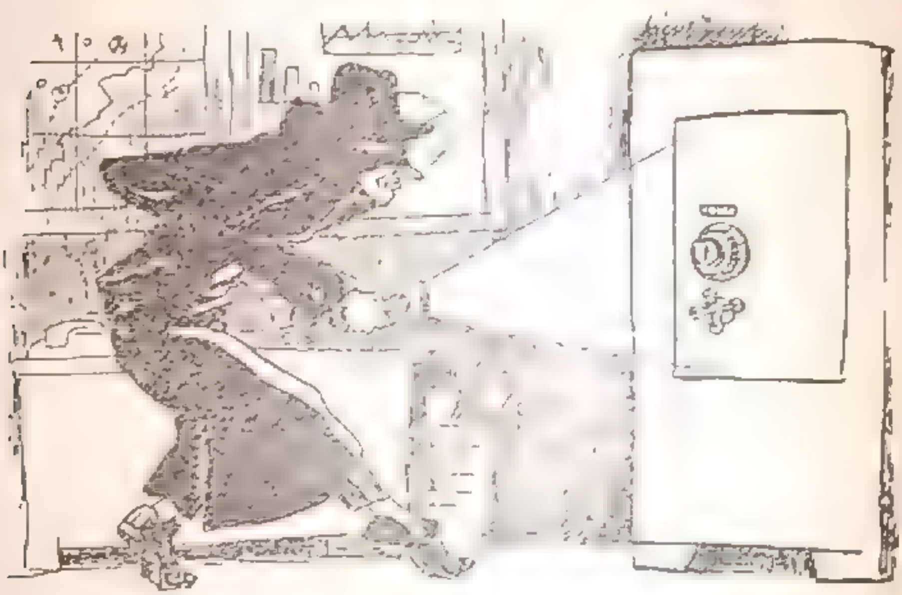


Но еще больше ты не любишь всяких "вредин". Ты не можешь дружить с "ябедой", "лгунишкой" и "плаксой".

И как только можно раскрывать другим чужие тайны, даже если это и план взрыва школы! "Ябеды" всюду суют свой нос, чтобы потом нажаловаться взрослым. С ними никто не хочет играть и делиться последней жвачкой.

А давай посмотрим на "ябед" с другой стороны: может, "ябеда" станет великим шпионом, которого никто не сможет поймать. Будет похож на Штирлица. Его пошлют во вражескую страну, и он там

будет все выведывать, а потом станет Героем России. Он будет так мастерски работать, что даже самые крутые американские резиденты не вычислят его. Таким образом, ябедничая сейчас, он как бы готовится к своей будущей профессии. Вот и помоги ему подготовиться. Расскажи какую-нибудь небылицу. Пусть попробует отделить правду от лжи. Ведь это пригодится ему в будущем. Поверь, он будет только благодарен тебе за это.



А "лгунишка" всегда врет. Если он опаздывает на урок, то только потому, что упал в открытый колодец и нашел там потайную дверь, ведущую в подземелье, где живет страшная большая жаба с шестью головами и длинным хвостом. И все время он спасался бегством от нее. Или же мама готовила на завтрак кашу, а молоко убежало и затопило всю квартиру. Нужно было строить плот, чтобы вплавь добраться до двери, а это заняло много времени.

Это весело. Часто вы все хохочете всем классом над его забавными историями. Как только у него хватает фантазии придумывать все это?

Но если человек только и делает, что выдумывает, ему перестаешь верить, и даже в те редкие моменты, когда он не врет, все считают, что он говорит неправду.

"Лгунишку" тоже можно понять. Между прочим, из него может получиться талантливый писатель. Он напишет множество приключенческих книг, а ты их с удовольствием прочитаешь. И будешь гордиться знакомством с ним.

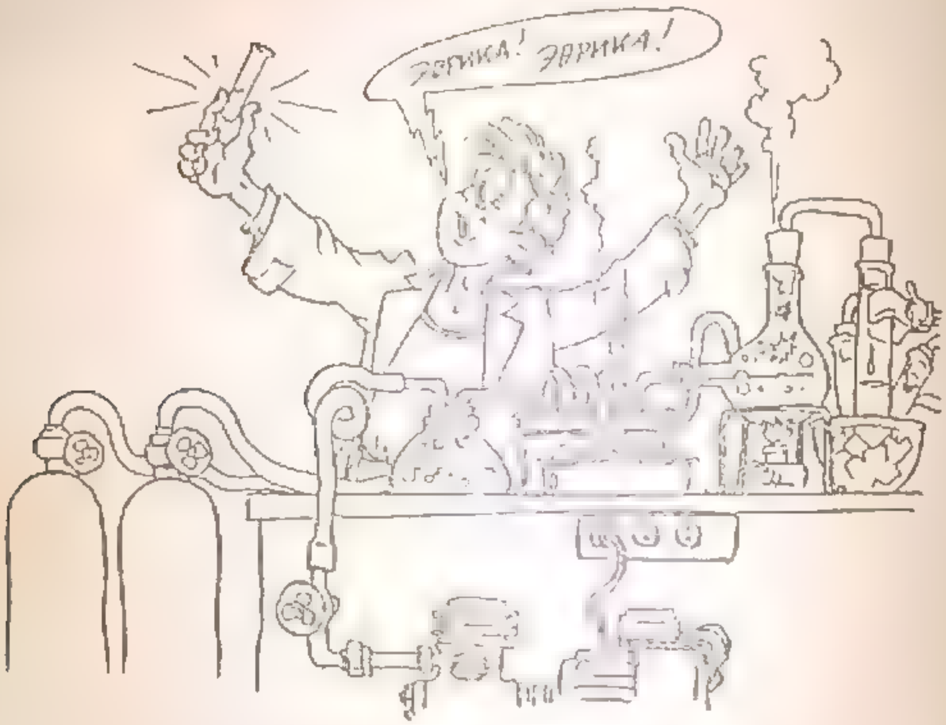


Есть еще "плаксы". Их часто называют занудами. Они — как девчонки: всегда ноют, жалуются. Им неуютно: то холодно, то жарко. Что ни спроси, все не так: ветер дует не в ту сторону, дерево неправильно растет, тройку ему несправедливо поставили. И все в том же духе. Им никогда не угодишь. Они во всем найдут недостатки.

А вдруг им надоест без конца канючить? И чего хныкать? Ведь можно запросто изменить то, что не нравится. Раз! И "плакса" станет знаменитым уче-

ным, сделает открытие, которое потрясет весь мир.

Подай "плаксе" такую идею — скажи ему, что бестолку жаловаться просто так. Пусть задумается над усовершенствованием нашего далеко не совершенного мира, пусть найдет тот самый рычаг, который поможет ему перевернуть все вверх тормашками!



В классе есть еще "трусишки". И это не только девчонки, хотя они боятся, наверное, всего на свете. Мальчишки тоже, бывает, удирают от грозного сторожа в саду. Многие, может, и ты тоже, боятся, что учитель спросит у них невыученный урок, боятся темноты, некоторых животных: крыс, злых собак, змей. Это в порядке вещей. Не стыдись этого.

Но некоторые боятся всего подряд: скрипнула дверь, пролетела черная птица. Нет, дружок, от этого недостатка нужно срочно избавляться, вырабатывать силу воли, воспитывать в себе стойкость, терпение, мужество. Ведь с тебя будут брать пример другие.

А кто любит "задир"? Таких, думаем, найдется не много. Кому приятно быть объектом насмешек. Эти самые задиры, как назло, замечают твои самые слабые места, как раз те, которые ты стараешься скрыть от посторонних глаз. Мало того, еще и расскажут о них всему классу, да так, что все будут смеяться. Естественно, этого человека ты зачислишь в список своих врагов.

Скажи, а как ты относишься к тем, кто занимается спортом? Может, ты и сам посещаешь какую-нибудь секцию? Или же тренируешься самостоятельно? А что, если это мешает твоим занятиям в школе? Ты не успеваешь делать домашние задания или повторить пройденный материал. Как быть? А ведь таких ребят можно встретить и в твоем классе, во дворе.

Все их разговоры сводятся к тому, какой новый прием они выучили в дзю-до, насколько быстрее пробежали или проплыли дистанцию, кого обыграли, скольких соперников победили, сколько шайб или голов забили. С ними скучно, правда? Больше поговорить не о чем.

Возьми это себе на заметку. С друзьями нужно говорить на разные темы. Иногда даже жертвуя своими интересами. Допустим, твой друг рассказывает фильм, который ты уже видел, и тебе совсем не хочется переслушивать его еще раз. Но он продолжает это делать, да к тому же с подробностями. Его уже не остановить. Лучше уступить приятелю и попытаться дослушать его версию до конца. Может, ты не согласишься с его прочтением, с его точкой зрения. Тебе не понравился персонаж, который полюбился другу. Не спорьте, а постарайтесь спокойно обсудить, что в герое притягивающе-

го, а что отталкивающего. Вот и нашелся выход из сложной ситуации.

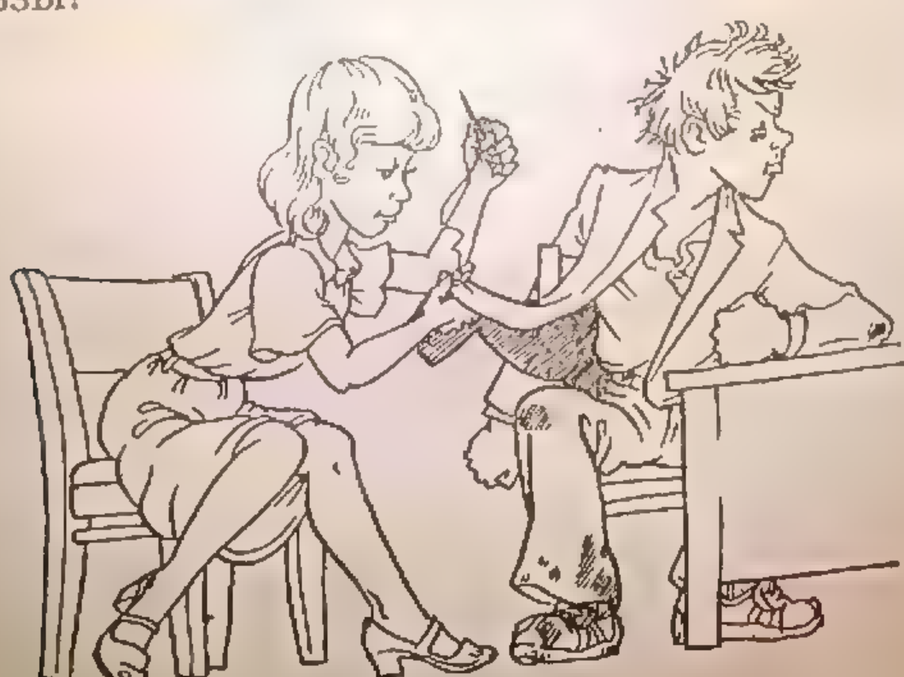
У настоящих друзей никогда не будут исчерпаны все темы для разговора. А иногда и не нужно ни о чем говорить. Приятно просто молча сидеть рядом.

Итак, мы рассказали тебе о некоторых наиболее часто встречающихся типах людей. А о ком бы ты еще мог рассказать? К какому типу, например, относятся твои родители?

Эти странные девчонки

А сейчас самое время поговорить о девчонках? Они тоже бывают разные, хотя тебе, наверное, кажется, что все они вредные, противные, существуют только для того, чтобы хныкать, визжать и показывать язык.

Но ты даже не представляешь, сколько от них пользы!



Их можно подергать за косички, погоняться за ними на перемене по коридору (об этом ты, скорее всего, знаешь), у них можно списать контрольную работу, а если ты забыл ручку дома, у них обязательно окажется запасная.

А еще девчонки умеют массу полезных вещей: пришьют тебе оторвавшуюся в драке пуговицу, перебинтуют ранку, помогут причесаться и привести в порядок костюм, изрядно пострадавший после выяснения отношений с соседом по парте.

Девчонки тоже могут быть хорошими друзьями. У них на уме не только куклы, фантики, красивые заколки и другие побрякушки. Да, они любят посплетничать, но признайся, что и вы с мальчиками часто обсуждаете друг друга.



Может, ты не поверишь, но девчонки чем-то похожи на мальчишек, хотя, конечно, есть и разница. Помнишь песенку? "Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки, из чего же, из

чего же, из чего же сделаны наши девчонки:.." Но это все шутки.

Конечно, мальчики и девочки часто интересуются разными вещами (теми, из которых они якобы сделаны). Вам даже фильмы разные нравятся. Так?

Но это вовсе не значит, что к девчонкам не стоит и подходить, тем более заводить с ними дружбу. Среди них встречаются как хорошие, так и не очень. Впрочем, как и среди мальчишек. Ведь ты дружишь не со всеми. Так и какая-то из девчонок может стать тебе хорошим другом.

Давай посмотрим, какими они бывают, эти непонятные существа.

Скорее всего, в твоем классе есть самая красивая девочка, которая нравится всем ребятам. Все мечтают дернуть ее за косичку или хлопнуть учебником по спине. А какой-то везунчик живет с ней в одном подъезде и каждый день может выходить из дома в то же время, что и она. Ух!

Хорошо, если такая красавица не зазнается и не задирает нос. С ней приятно поболтать, погулять и поиграть.

А если это такая вредина, каких свет не видывал? Чего с ней дружить?

Лучше посмотри, может, в классе или во дворе есть другая, не менее красивая девочка, и не ябеда, и не зануда. А вдруг у нее есть фильм, который ты мечтаешь посмотреть? Столкнулись в дверях школы — пропусти вперед. Предложи донести до дома школьный рюкзачок. Чем не повод подружиться?

Потом она будет болеть за тебя или за твою команду, когда ребята предложат поиграть в футбол. Разве это не приятно?

А как ты относишься к девочкам, которых все называют "синий чулок"? Это те, кто не интересуется ничем, кроме учебы. Они не знают, кто победил в последнем мировом чемпионате по футболу. Не умеют сделать самолет из листа бумаги. Обязательно выдадут учительнице, кто нарисовал на доске терминатора. Ведь для них важно, чтобы доска была чистой.

Что с ними делать? Если они тебе совсем не интересны, оставь их в покое и найди себе других друзей. Но помни, что мы тебе говорили раньше: в каждом человеке обязательно есть что-то интересное, новое, не известное тебе. И у каждого можно и нужно учиться.

Учись дружить

Как приобрести новых друзей и не рассориться со старыми? Есть несколько правил, которые тебе помогут.

- Не говори себе, что мальчишка, который сразу тебе не понравился, будет твоим врагом. Может, у него есть качества, о которых ты и не подозреваешь, и вы в будущем станете закадычными друзьями!
- Постарайся увидеть в человеке лучшее.
- Не бросай никого в беде. Если вы стали друзьями, не отказывайся от дружбы из-за каких-то трудностей. Ведь ты мужчина и должен быть стойким. Найдешь в себе силы не предать друга — и он в трудную минуту окажется рядом.



☞ Когда ты болел, разве тебе не хотелось, чтобы твои друзья пришли навестить тебя, подбодрить, рассказать последние новости о том, что произошло в школе, во дворе?.. Поступай и ты так: не пришел товарищ в школу — зайди к нему, может, у него что-то произошло! Или, скажем, твой друг слабее тебя. Он не может подтянуться на турнике. Потренируйтесь вместе! Помоги наверстать упущенное в учебе во время болезни. Ваша дружба станет от этого еще крепче.

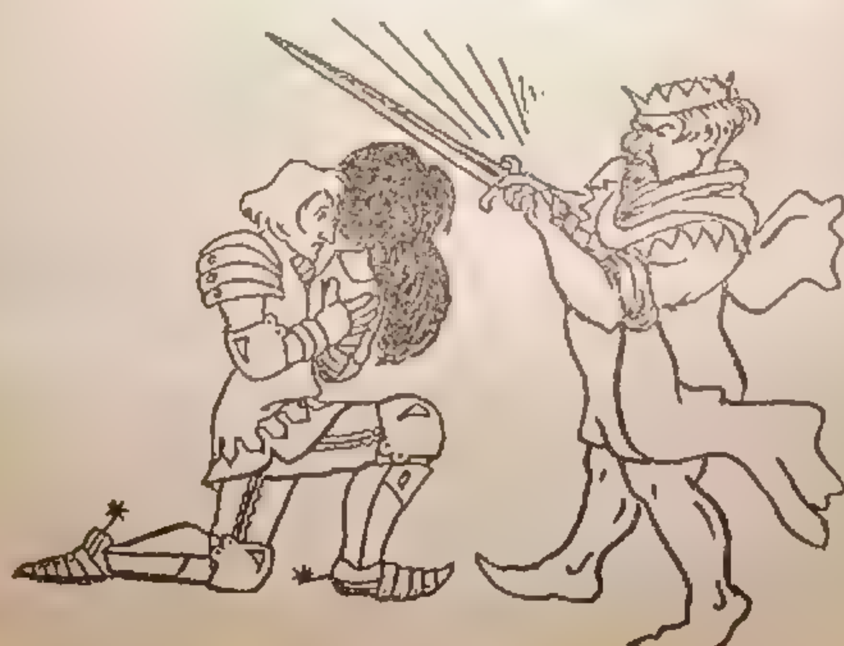
☞ Очень просто отказаться от лишних хлопот. Допустим, твой сосед по парте не отличается аккуратностью и тебе это неприятно (он ковыряет в носу, грызет карандаши). Можно пересесть за другую парту, отвернуться от товарища. А вот гораздо труднее взять и помочь ему избавиться от дурных привычек. Надо наедине поговорить с ним, попросить исправиться и предложить: “Хочешь, я помогу тебе, буду напоминать, когда ты забудешь?” Дай ему почитать эту книгу.

Может, твой приятель не знает о вреде дурных привычек. Этим ты поможешь своему другу стать лучше. Тебе самому будет приятней с ним общаться. В этом-то и заключается истинная дружба — помогать друг другу! Бери пример с тех, кто дружит много лет.

☞ Не давай шанса зависти! Например, тебе на день рождение подарили велосипед. Твоему другу тоже хочется иметь такого же “стального коня”. А у родителей друга нет денег на покупку. Постарайся сделать так, чтобы он не завидовал тебе. А это нетрудно: катайтесь по очереди.

☞ Держи свое слово. Это очень важно! Если ты взял у приятеля почитать интересную книгу и пообещал вернуть ее через три дня, сделай так, как сказал, а не возвращай с извинениями через три недели. Если ты не смог прочитать книжку в срок, спроси у друга, можно ли подержать еще.

Даже в древние времена считалось позорным не выполнить обещание. Рыцари и мушкетеры дрались на дуэлях из-за этого, и даже могущественные



короли считали, что нужно наказывать болтунов. Бывало, что "обещалкиных" навсегда лишали рыцарского звания, вот так!

А что делать, если ты случайно не выполнил данное обещание? Просто так получилось... Не отчаивайся! Безвыходных ситуаций не бывает! Подумаем, как решить эту проблему.

Допустим, ты пошел к приятелю. Вы заигрались с компьютером. Скоро финал, вот-вот выяснится, кто победитель, а на часах уже без десяти восемь. Мама будет волноваться, если ты возвратишься не вовремя. Ведь ты обещал прийти ровно в восемь.



Пора уходить, но и доиграть хочется! Как быть? Попробуй позвонить домой и объяснить, в чем дело. Отпросись еще на некоторое время — на пятнадцать или двадцать минут, чтобы успеть доиграть. Разве это не выход из положения?

Кстати, подумай, а разве родители не могут быть друзьями? Они всегда рядом. Готовы прийти на по-

мощь, когда тебе трудно. У них можно спросить совета, если ты не знаешь, как поступить.

Да, бывает, они тебя ругают. Но согласись, часто за дело! И ты бываешь не прав. Как не побранить за двойку по физике. Ведь ты не выучил урок. Признай, что наказание справедливо. Или что делать с тобой, когда изрезаны все занавески? Тебе взбрело в голову сшить флаг, какие были у средневековых рыцарей. А цвет занавесок "случайно" оказался как раз таким, о котором ты мечтал. И материала хватает. Ведь флаг должен быть большим, чтобы все видели издалека. Но эти занавески так нравились маме! Естественно, тебе влетит за твои художества.

Постарайся понять своих родителей. Они уже выросли и забыли о многих вещах, важных для ребенка. Иногда напоминай им об этом! Знаешь, взрослые очень часто завидуют маленьким. Им жалко, что они уже никогда не смогут стать такими, как ты. Грустно, что не придумали машину времени. Она существует только в фантастических книгах и фильмах.

Помоги папе и маме вернуться в детство! Предложи им поиграть с тобой, расскажи о последних новостях в школе и во дворе, попробуйте вместе сделать модель парусника, а каких классных рыцарей можно слепить из обыкновенного пластилина! Попроси папу помочь тебе. Пусть, наконец, оторвется от своей газеты и хотя бы ненадолго превратится в беззаботного мальчишку.

Посмотри вокруг: кто еще может стать твоим другом? У тебя есть собака, рыбки, кошка или какой-нибудь другой зверь? Вот уж настоящие и преданные друзья!

Если ты будешь щедро дарить им ласку, нежность, теплоту, ухаживать за ними, они тебе непременно ответят взаимностью, даже косточкой любимой поделятся. Поиграй со своим питомцем, понаблюдай за ним. Ведь ему тоже нужны друзья.

Ах, эти имена...

А знаешь ли ты, что характер твоих друзей в некоторой степени зависит от их имени? Мы предлагаем тебе самому определить, так ли это. Прочитай наши описания и вспомни своих знакомых ребят, сравни.

- Есть ли среди твоих приятелей Саша? Какой у него характер? Говорят, что Саши очень добрые. Они всегда пожалеют несчастного замерзшего котенка на улице. Помогут бабушке перейти улицу.

Саши умны. Они первыми тянут руку, чтобы ответить на вопрос учителя. Но... Саши учат только то, что задано, не больше.

Саши любят, чтобы все было по правилам, по расписанию. Если ты придешь к Саше в гости, не предупредив об этом, он растеряется, будет суетиться, не зная, куда тебя посадить. И в конце концов скажет, что был занят важным делом, а ты ему помешал.

Мальчики с таким именем бывают щедры и великодушны. Когда тебе что-нибудь понадобится, например, ручка, они тебе помогут, одолжив свою.

Саши веселые, с ними интересно играть. Они знают много смешных историй. Придумывают что-то забавное.

Ты замечал, что Саши часто рисуют рыцарей, носят девчонкам портфели, готовы вступиться за обиженного, наказать хулигана? С таким можно дружить.

• А какие Алексеи? Обычно это тихие, спокойные люди. Они вряд ли присоединятся к шумной компании или будут громко кричать. Их не часто увидишь бегущими. Алексей ходит неторопливо. Он все делает тихо, неслышно.

Навряд ли Алексей предложит первым поиграть во что-нибудь. Если этого не сделает никто другой, он, возможно, будет скучать, но промолчит. Алексей вообще знает мало игр и совершенно не переносит, когда другие "бесятся".

Если ты хочешь убедить его в чем то, тебе гарантирован успех. Алексей поспешно согласится с твоей точкой зрения и с готовностью откажется от того, что утверждал пять минут назад. А знаешь почему — просто он сам себе на уме: скажет, что согласен, но думать будет по-прежнему.

Алексей почти никогда не рисует, не поет.

Он капризен. Не все устраивает его. Если ты согласен сидеть на стуле, который качается, то с Алексеем этот номер не пройдет — он обязательно поменяет его на более крепкий и удобный.

Тебе знакомо французское слово импрессионизм? Оно означает впечатление. Так вот, Алексей — типичный импрессионист. Он очень впечатлителен. Его может потрясти высокая башня, огромный черный жук. Он не испугается, а будет долго сидеть и смотреть на него, пока тот не уползет.

С Алексеем тоже бывает весело. Он умеет забавно передразнивать мальчишку из параллельного

класса, изображать разных зверюшек, ведь он очень наблюдателен. Алексей точно скопирует смешные повадки у кошки, передразнит разговорчивого попугая и этим рассмешит весь класс.

• Характер Анны чем-то схож с характером Алексея. Она замкнута, необщительна. У нее не много друзей. Кажется, что она живет в своем мире, не пуская туда никого. Что у нее на уме, никто не знает. Загадка, а не Анна!

• Посмотрим, что представляет собой Владимир. Это имя переводится как "владеющий миром". Он и осознает себя таковым. Считает, что лучше его нет никого. Очень самовлюбленный тип. Но Владимир знает, когда нужно остановиться, чтобы не стать тем, на кого показывают пальцем и говорят: "Зазнайка".

У Владимира покладистый характер, он хорошо воспитан. Мальчик с таким именем охотно участвует в общих играх. С ним весело в компании, потому что он может поддержать любой разговор и про космонавтов, и про хоккеистов, и про землетрясения, и про что угодно.

Владимиру все кажется интересным, и он хватается сразу за несколько дел. Это очень поверхностный человек. Какие-то узкие темы — не его стихия. Его влечет все общее.

Если ты видишь группу мальчиков и один из них громко кричит, скорее всего, его зовут Владимир.

• А есть ли среди твоих знакомых Ольга? Какая она? Говорят, носительница этого имени высокая или полная. Она, как и Владимир, тоже может гор-

диться своим известным, красивым именем. Но ей нужно время от времени напоминать, что другие-то люди ничуть не хуже.

Ольга очень хорошо учится, схватывает все "на лету". Почти по всем предметам у нее пятерки или четверки. Кажется, она без труда угадывает правильное решение, словно ей кто-то подсказывает нужную формулу. Ты, случайно, не завидуешь ей? У нее почему-то всегда все получается.

Если Ольга чего то захочет, то обязательно добьется своего. Чтобы получить желаемое, ей придется много работать, но она этого не боится. Ей все по плечу! Ну а если что-то не удается, она не унывает.

- Елене в отличие от Ольги труднее решать задачки. Это не значит, что она глупее, просто у нее другой склад ума.

Но она все равно быстро добьется поставленной цели. Иногда Елены бывают очень хитрыми.

Как и Алексей, девочка с таким именем очень впечатлительна, особенно когда речь идет о чем-то красивом. И это понятно — она же девочка!

Очень часто Елены ленятся, увиливают от работы. Когда вам нужно было убрать свой участок во дворе школы, кто стоял последним в очереди за метлой? А потом — в сторонке, жалуясь, что метла сломана и ей неудобно подметать? Случайно, не Лена?

А знаешь, о чем она мечтает? Нетрудно догадаться — о красивых нарядах, о дворцах, где она будет жить, о приемах, на которых все будут восхищаться ее изяществом. Конечно, в этих мечтах главное место отводится прекрасному принцу. Лена иногда забывает, где заканчиваются ее мечты, а где

чается реальность, и поэтому получается, что она обманывает. Будь человеком, не дразни ее за это, ведь у тебя тоже есть мечта.

• У тебя есть друг по имени Николай? Он похож на белку. Всегда что-то делает, суетится. Он не дает себе ни минуты покоя. Он не привык раздумывать подолгу. Николай без сомнений бросается в новое предприятие. И уж если он решил добиться своего, Колю не остановишь. Вот характер! Для него ясно, что хорошо, что плохо; что можно, а что нельзя; что обязательно, а что нет. Николай разобрался в этом давно (сам, с помощью родителей или друзей — тебя, например) и не будет менять решение.

При всей своей напористости Коля очень добрый. Он с удовольствием будет нести за кого-то ответственность и опекать слабого человека.

Однако у Николая есть одно не очень хорошее качество: он до ужаса самовлюблен. Другие рядом с ним, видите ли, не такие хорошие и умные. От этого недостатка нужно срочно избавляться! Слышишь, Коля: ты не центр вселенной.

А из хороших черт в Николае сильно выражена честность. Он всегда говорит то, что думает. И почти никогда не врет. Он не любит обманывать, потому что считает ложь подлостью.

Мы в этом полностью согласны с ним!

Еще Николай не любит много думать. Да ты и сам это заметил: на уроках твой друг скучает, особенно когда задают трудную задачку.

• Екатерина похожа на Колю (не внешне, разумеется). У нее тоже сильный характер. Она любит

вмешиваться в чужие дела, предлагает свою помощь когда надо и когда не надо. У нее мания все устроить лучшим образом. (Кроме нее, с этим никто не справится, конечно!)

Как и Коля, Катя тоже правдивый и честный человек. Она бескорыстна, то есть не думает о личной выгоде. Она дружит с тобой не только потому, что твоя мама — лучшая подруга вашей исторички. Если уж Катенька кого-либо выбрала, значит, этот человек ей действительно интересен.

Ты думаешь, что только мальчишки мечтают о подвиге? А вот и нет! Катька с удовольствием совершила бы героический поступок, будь у нее такая возможность.

Иногда ей кажется, что такой момент наконец наступил, и она ведет себя как самый главный спасатель. "Что? Детсадовец прыгнул в лужу?! Срочно за ним — утонет!!!" На самом деле страшного ничего нет. Она часто, как говорят, драматизирует ситуацию.

Одноклассники-то Екатерины, наверное, уже привыкли к тому, что она любит быть в центре внимания. Если Катя пришла в новой юбке и никто этого не заметил, она очень обидится и будет весь день ходить надутой и злой на весь свет.

Но нужно признать, что ей есть чем гордиться. Екатерина обычно бывает красива. Она нравится всем мальчишкам в классе, ее красоту не оспаривает никто. А уж обаяния у Кати не отнять.

Как правило, Екатерина выше среднего роста — не дылда, но и не коротышка. Ее нельзя не заметить.

Она не кокетка, ничего не скрывает и не таит. Если у нее есть какие-то новости, она их расскажет сразу, не мучая всех — "угадай, угадай!"

А еще с Катей опасно ссориться. Она "страшна в гневе". Может отлупить обидчика портфелем по башке! Она долго будет помнить обиду и при случае напомнит о ней. Надо же отомстить.

Но вообще с ней хорошо, легко общаться. Она приветлива, отзывчива и внимательна к близким.

- А вот Дмитрий — замкнутый мальчик. Гордость — его уязвимая черта. Он всегда хочет быть самым лучшим и непревзойденным. Этим часто пользуются другие — льстят ему. Димке можно сказать, что он здорово знает математику, даже если на самом деле это не так. Услышав похвалу, он может [illegible] и подарить тебе фирменную наклейку. Но на большее не рассчитывай.

И наоборот. Дима не любит, когда его ругают, [illegible], что он ничего не знает, круглый болван и [illegible]. В этом случае ты станешь его самым злейшим врагом.

У [illegible] с этим именем нет одного любимого дела. Но если ему что-то нравится, то это надолго! Так [illegible] себе выбирает.

- А есть у вас в классе Людмила?

Утверждают, что Люда грубиянка. Она может придумать какую-нибудь противную кличку, может сбить с ног в коридоре, подраться с мальчишками или выкинуть что-нибудь подобное. Выходки этой девочки трудно предугадать. Всегда жди чего-то новенького.

Жизнь Людмилы похожа на вихрь. Если где-то случилось что-то нехорошее, какие-то неприятности, она тут как тут. Всегда поможет. Даже когда

кажется, что ситуация безвыходная, она придумает нужное и необходимое решение.

Она рада помочь отстающему по русскому языку товарищу, остаться после урока развесить плакаты, украсить класс к празднику.

Люда любознательна. Ее интересует буквально все, но иногда она сует свой любопытный нос куда не следует. Желая узнать как можно больше, Людмила часто берется за дела, с которыми ей не справиться. Но неудачи ее не пугают. Она очень старается. Ну а если что-то не получается, она с новыми силами примется изучать то, что не умеет.

Благодаря на редкость острому уму Людмила легко решает самые сложные примеры и задачи. Написать контрольную для нее — пара пустяков. Вот бы и тебе так!

- Анатолий похож на Люду. Он также очень старателен и трудолюбив. А иногда даже упрям.

У него нет тайн от друзей. Если он о чем-то мечтает, то об этом знают все его приятели. Толя рассказывает не только о себе, он интересуется и тем, чем заняты его друзья. Он не эгоист. Всегда спросит, как у тебя дела, не болен ли ты, с кем поссорился или, наоборот, подружился. Анатолию можно рассказать обо всем, даже доверить сокровенную тайну, он никому не разболтает.

На уроке Анатолий ведет себя активно. Если он что-то знает, то знает хорошо и будет убеждать в этом учительницу. А когда она выйдет из класса, он подбежит к доске и будет сам объяснять (не важно что).

• Антон не так деятелен. Он лучше посидит, посмотрит, как "отрываются" другие. Некоторые его считают замкнутым мальчиком. Антон всегда уступит место более сильному. Он не старается быть лидером. Ему это не нужно. Да он и не уверен в том, что эта роль ему по плечу. "Зачем брать на себя обязанности, с которыми ни за что не справиться" – вот главное правило Антона.

Если ты его спросишь, о чем он мечтает, он не ответит ясно. Будет говорить сначала об одном, потом о другом. И в конце концов сам запутается. Чего же он хочет?

Вообще-то, Антон интересуется самыми разными вещами. Говорят, мальчик с таким именем любит медицину, природоведение. Посмотри, какие у него по этим предметам оценки.

А на физкультуре он очень хорошо бегает и может много раз подтянуться на турнике.

Еще он быстро учит стихи наизусть и долго их помнит, даже если они ему не нравятся.

Антошка любит погулять. За это его часто ругает мама, потому что, заигравшись, он совершенно забывает, что обещал прийти домой в восемь часов. И приходит чуть ли не в девять. Когда больше никто не хочет гулять, смело заходи за Антоном, он составит тебе компанию.

• А вот с Сергеем трудновато. Он какой-то непонятный, странный. Никогда не знаешь, какое у него настроение. Он то веселый и предлагает играть, то становится без причины угрюмым, злится на всех, обзывается. Иногда он вообще не выходит из дома гулять. Сидит там сиднем. Что у него на уме?

Но вот опять Сергей в хорошем настроении, выходит на улицу, с дикими криками носится по двору. Предлагает играть то в одну игру, то в другую. Все уже устали, хотят пойти домой покушать, а ему хоть бы что. Кажется, что он только вышел.

Сережа редко доводит начатое дело до конца. Сначала все идет быстро и гладко, все получается. Но потом ему надоедает вчерашнее увлечение, и он бросает все на полпути. Ты и сам заметил, наверное, что он так и не дорисовал танк в альбоме.

Но учится Сергей неплохо. А как он распутывает какое-нибудь ужасно сложное дело! Запросто мог бы стать вторым Шерлоком Холмсом! А что, если тебе занять место доктора Ватсона? Может, вы вдвоем отыщете спрятанный далеко в пещере клад? Или разгадаете козни злоумышленников и спасете пленника? Попробуйте!

- Глядя на Максима, можно подумать, что он постоянно на сцене, играет какую то роль. Что-то или кого-то изображает. Но он знает, кого можно передразнить, кто не обидится и поймет, что это шутка, а кого нельзя.

Он знает много смешных историй, любит повеселиться.

А если нужно придумать название отряду, он, не задумываясь, выдаст: "Антилопа-гну", а девиз — "Эх, прокачу!"

Максим может на ходу сочинить историю про что угодно. Увидит ворону и скажет, что это вообще не ворона, а старый и не очень красивый волшебник, который стесняется показываться людям в

своем настоящем виде и поэтому превращается в ворону, чтобы перелететь с места на место..

Мы перечислили далеко не все имена, и кто-то может обидеться на нас. Не стоит. Лучше составь список сам. Понаблюдай за своими приятелями. Найди двух мальчиков с одинаковыми именами, сравни их: что в них общего и чем они отличаются от носителей других имен, какие черты их выделяют.

А сам ты согласен [illegible] характеристиками? Может, кто-то из [illegible] совсем не соответствует нашему [illegible] за тобой: вычеркни неподходящие [illegible] те, которые есть у друга.

Попробуй охара[illegible] себя. Будь объективным! Не пиши [illegible] и приятное про себя. Не забывай, [illegible] есть недостатки. Но не пропусти и [illegible] качества. Спроси потом у друзей, насколько ты правильно себя оценил.

Мы надеемся, что, пр[illegible] эту книгу, ты по-другому будешь смотреть на своих друзей и на себя. Научишься ценить своих приятелей, а узнав о них побольше, лучше поймешь. Это вам поможет сохранить дружбу и продлить ее на долгие годы. Вместе вам будет веселей. И помни, что человеку нельзя без общения. Быть одному скучно и неинтересно.

Пусть у тебя будет много хороших друзей! Но и сам будь хорошим другом!

"Ты в ответе за тех, кого приручил..."



Хочу слона!

Ты уже знаешь, что другом может быть не только человек. Посмотри в умнейшие глаза своего верного пса, да он за тебя и хвост, и лапы кому хочешь, не задумываясь, отдаст, а кошки, по утверждению врачей, избавляют хозяев от стресса... В общем, домашние питомцы — это здорово!

Ты большой и сильный, ты — человек, и ты обязан нести ответственность за близкое тебе существо. Оно зависит от тебя, ждет заботы, помощи, опеки, требует нежности и ласки. Тебе придется очень постараться, для того чтобы крохотное чудо, принесенное с улицы или купленное в дорогом магазине — не игрушечное, а самое настоящее, живое, — почувствовало себя в твоем доме любимым, нужным.

Но в твоей квартире не всем животным можно создать необходимые условия. Например, кит вряд ли уместится в пусть даже просторной ванной ком-

нате. Поэтому лучше не просить родителей купить кита только лишь потому, что "у него красивый фонтан". Они тебя не поймут.

Со слоном тоже, скорее всего, возникнут проблемы. Конечно, слон отлично может заменить пылесос, но соседи снизу будут недовольны. Более того, они возненавидят тебя и никогда не пригласят на день рождения своего попугая.

Чтобы поближе познакомиться с китом, слоном, крокодилом или удавом, совсем не обязательно держать их в доме. Читай побольше произведений о животных. Книги откроют тебе восхитительный и таинственный мир. Ты побываешь в



африканских пустынях, в джунглях Амазонки, в суровых северных лесах, в Антарктиде... Животные, обитающие на нашей планете, очень разные, каждое из них неповторимо и интересно по-свое-

му. Ты поймешь, что животные тоже умеют сме-
яться и плакать, переживать, горевать, любить и
ненавидеть, рискуя жизнью, защищать своих де-
тенышей.

Советуем тебе прочитать рассказы и повести
Джека Лондона, Сетона-Томпсона, Джеймса Кер-
вурда, Чарльза Даррела, Джерома К. Джерома,
Константина Паустовского, Виталия Бианки и дру-
гих известных писателей.

Итак, ты стоишь перед выбором, кого же все-
таки принести в дом. Все животные хороши, вот
бы иметь их всех! Нет, дорогой, "всех" не полу-
чится, ведь ты не в прериях живешь. Выбери од-
ного или двух самых любимых и посвяти им себя
без остатка, не забывая, конечно, об уроках в
школе и помощи маме по дому. Кстати, а ты все-
гда выполняешь свои обещания? Вспомни, как ты
убеждал папу, что будешь гулять с собакой каж-
дый день — и утром, и вечером, да и кормить ее
тоже собирался ее сам. Смотри, не отказывайся от
своих слов. Ведь ты уже взрослый человек. А у
родителей и так полно забот, не прибавляй им, по-
жалуйста, новых.

Содержание животных — дело нелегкое. Оно
требует терпения, сил, выдержки и умения. Это
приятное, но одновременно и очень тяжелое заня-
тие. От тебя потребуется много труда. Если тебя
напугали наши предостережения, лучше сразу от-
кажись от своей затеи. Ведь домашние питомцы не
игрушки: захотел — и выбросил. Они живые суще-
ства и, кто знает, может быть, понимают больше
нас с тобой.



Усатые-полосатые



Начнем с кошек, пожалуй, самых частых гостях в наших домах. Их любят многие. За что? Чем они привлекают нас?

Кроме того, что кошки исправно ловят мышей, они приносят в дом уют, тепло. Р[illegible] чувствуешь себя спокойней. Да ты и сам, [illegible], заметил: придешь из школы усталый [illegible]льный полученной оценкой, но вот Мур[illegible] тебе на колени, потерлась о руку [illegible] неприятности улетучиваются сами [illegible] у тебя что-то болит, она тут как тут [illegible]вится легче, ее ласка и нежность спасают.

Соседство с [illegible] животным приносит искреннюю ра[illegible] кошек на людей огромно. Кошки уже [illegible] протяжении многих веков живут рядом с человеком. Существует много примет, пословиц, поговорок, посвященных кошкам. Некоторые из них ты, наверное, знаешь. А ну-ка, вспомни! Подскажем: в новый дом первой всегда пускают кошку. Если ей понравится новое жилище, значит, и людям там будет хорошо.

Некоторые кошки позволяют гладить себя сколько угодно — только и слышно: мур да мур. Другие же, когда им надоедает хозяйская ласка, начинают вырываться, шипеть, даже оцарапать могут. Нужно хорошо изучить характер своего любимца, чтобы знать, когда он в хорошем настроении, а когда нет. У кошек тоже есть свои привычки, которые надо уважать.

Не нужно бояться кошек. Они не сделают тебе ничего плохого, если ты к ним хорошо относишься: не таскаешь за хвост, не пинаешь ногами. Представь, каково бы было тебе, если бы твой приятель привязал к твоим брюкам жестяную банку и бегал за тобой с криками по всему двору. Не очень-то приятно, правда?

Вообще, к кошке надо относиться с уважением – все-таки живое существо, да еще какое умное. Напкодит и прячется под шкафом — знает, что накажут.

Итак, какие особенности есть у кошек? Мы расскажем тебе о них. Ты убедишься, что во многом кошки похожи на людей.

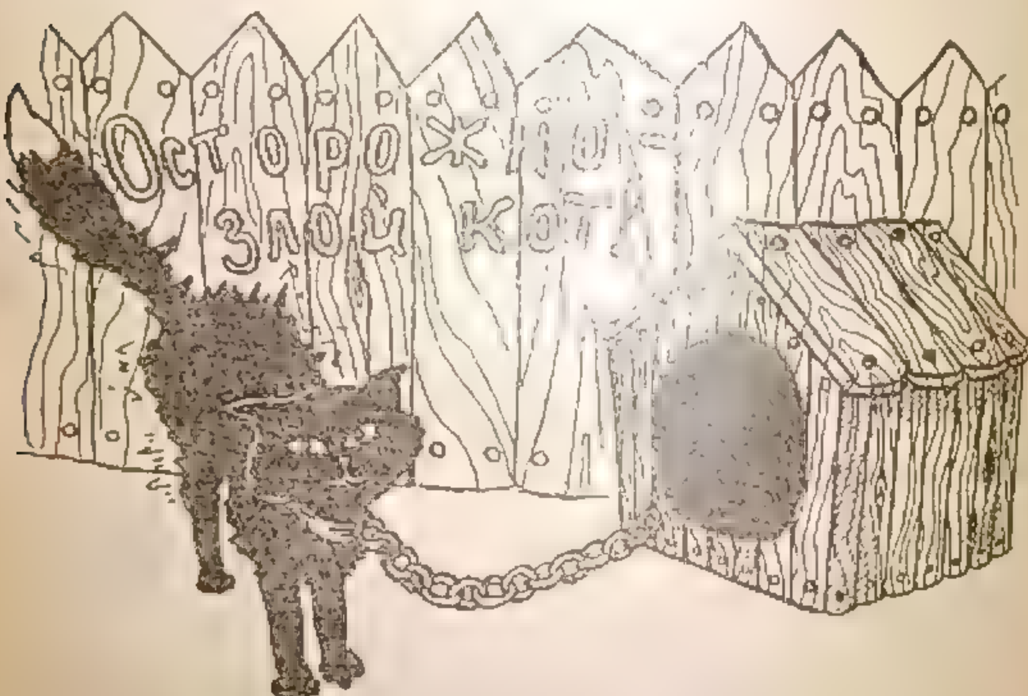
Ты любишь спать? Конечно. Приятно понежиться в теплой постельке, особенно когда тебе снится сказочно прекрасный сон. Кошкам тоже нравится поваляться на мягкой подстилочке. Вообще, эти животные проводят почти две трети дня во сне и бодрствуют лишь треть времени. Им нужно восстановить силы, потраченные в игре с тобой. И как все зверушки, кошки спят после обильной пищи. Поэтому сразу после кормления кошку лучше всего оставить в покое. Ведь она хочет расслабиться, насладиться послеобеденным отдыхом.

Сон очень важен для кошки. Без сна она становится раздражительной, беспокойной, и если ее потревожить в это время, она может поцарапать.

Кошка свободолюбивое животное. Поэтому она так любит гулять. Многие отпускают кошку на улицу. У нее там своя компания, так что, будь уверен, твоя любимица не заскучает.

Но вот Мурка вернулась домой вся оборванная, глазки гноятся, ухо кто-то надкусил – еле-еле вы с

мамой ее в чувство привели, целую неделю на лечение потратили. Папа даже ругался: не квартира, а лазарет. Теперь за выздоравливающей глаз да глаз нужен. И свежий воздух. Иди-ка погуляй с ней сам. В этом случае тебе понадобится ошейник и поводок. Надень кошке мягкий ошейник и держи ее на поводке — сначала длинном, потом все короче и короче. В качестве поводка можно использовать легкий кожаный ремешок, но не цепочку, потому что она тяжела для кошки и животное быстро устанет. Такая прогулка будет не в радость твоей красавице.



Но если ты все-таки отпустишь кошку с поводка, она будет просто счастлива — ведь поводок — как тебе сказать? — ущемляет чувство ее собственного достоинства.

Не хочется говорить о грустном, но на всякий случай нужно быть готовым ко всему: кошка может броситься наутек и заблудиться. Прикрепи на ошейник табличку с ее именем и вашим домашним теле-

фоном. Конечно, сама Мурка тебе не позвонит, но вот нашедший ее человек обязательно сделает это.

Хочешь, постоянно держи кошку в квартире. Но если она все-таки просится на улицу, а ты и твои родители против этого, попробуйте дать ей что-нибудь вкусненькое — но только раскладывать угощение нужно подальше от двери.

Чтобы Мурка не чувствовала себя одинокой и не взвыла от скуки, почаще играй с ней: побегай, попрыгай, фантик на бумажку привяжи. Это отвлечет твою киску от мыслей о прелестях улицы.

Наконец, если через две недели ничего не поможет, накажи. Поставь перед дверью пульверизатор с водой и брызгай всякий раз, когда Мурка будет самоотверженно бросаться на блестящую ручку, пытаясь ее открыть. Окатив кошку водой, дай ей что-нибудь вкусненькое, чтобы она не очень обижалась.

Другой вид наказания — шумовой. Кошки не выносят пронзительных звуков, особенно свиста.

Кошку можно и нужно воспитывать. Единственное, что делать нельзя, - бить это животное. Во-первых, бить никого нельзя, а во-вторых — кошка так возненавидит тебя, что будет пакостничать и портить все в доме. Назло.

Есть простой и достаточно мягкий способ отучить кошку от неправильного поведения: короткая, точно направленная струйка воды. Многие, используя этот способ, заставляли кошку ходить в туалет (в строго определенное место). Ведь это тоже большая проблема. Не очень-то приятно, когда животное повсюду оставляет свои следы, которые нехорошо пахнут. Еще хуже наступить на свежую кучку. А сколько сил уйдет на уборку!

Ты, наверное, замечал, что в доме, где живут кошки, очень часто покарябана мебель, подрана обивка кресла, дивана. Это неизбежно, и отучить кошку от порчи мебели нельзя, как бы ты ни старался. Дело в том, что кошке необходимо время от времени подтачивать когти, ведь она, как ни крути, ближайшая родственница хищных зверей — льва и тигра, например. Возможно, тебе не доводилось видеть ее в деле, но поддерживать свое главное оружие в форме она должна. Придется смириться с этим. Правда, есть одно испытанное средство — поставь в любом месте квартиры, лучше всего в коридоре, деревянный брусок или даже бревно и приучи свою питомицу точить [illegible] именно об него. Это будет трудно, но [illegible] получиться.

Другая особенность [illegible] — их чистоплотность. Это замечател[illegible]. Кошачья приверженность к аккурат[illegible]ивает им репутацию чистых, утонч[illegible] животных. Взрослая кошка почти полдня [illegible] себя в порядок. Обычно кошка умывается после еды и сна. В это время она принимает забавные позы и за ней интересно наблюдать.

Можно чистить и купать кошку самому. Ты вполне справишься с этой задачей. Возьми Мурку на колени и хорошенько вычеши ее специальной щеткой. Такой массаж можно производить раз в неделю.

При купании постарайся использовать шампунь, который не щиплет глаза. Это так же неприятно кошке, как и тебе. Если нет шампуня, возьми обыкновенное туалетное мыло. После купания нужно обязательно тщательно смыть всю пену с шерсти. Только помни о том, что слишком частое купание может навредить здоровью твоей любимицы.

Ну вот, твоя красавица выспалась и накупалась. Теперь ее нужно покормить. Как это лучше сделать?

Для кошек более естественно питаться несколько раз в день (понемногу), оставляя каждый раз часть пищи "на потом" и возвращаясь к ней несколько часов спустя. Если пища не портится от жары или мух, то ее вполне допустимо оставлять хоть на целые сутки.

А сколько все-таки класть на тарелку? В этом деле поможет наблюдательность. Если ты заметил, что по истечении некоторого времени кошка отвергает остатки предыдущей трапезы, то лучше сократить ей порции, но давать их чаще. Кстати, наблюдательному человеку нетрудно выяснить, какую пищу кошка любит больше: холодную или разогретую.

В "столовой" у Мурки всегда должно стоять блюдечко с чистой водой. Если кошке не давать воды, она может заболеть. Нехватка воды страшнее, чем нехватка любого другого компонента питания. Помни об этом!

Остальная пища — на твое усмотрение. Кошек кормят рыбой, мясом, овощами, фруктами и даже травой. Постарайся разнообразить питание своей красавицы, проследи за тем, чтобы в пище было достаточно витаминов. Ведь и тебе не понравится, если каждый день мама будет готовить одно и то же.

Если Мурка вдруг начала "пастись" на подоконнике, где стоят комнатные растения, — это верный признак, что витаминов ей не хватает. Можно решить эту проблему, посеяв овес. Попробуй также давать ей витаминизированный корм типа "Вискаса" или "Китикета", но не увлекайся сухими смесями.

Для здоровья кошки важно все: и хороший сон, и купание, и полезная, разнообразная еда. Но как и человек, кошка может заболеть.

Если ты заметил, что в поведении Мурки что-то изменилось: она стала грустной, не хочет играть, плохо или совсем не ест, ее шерстка не блестит, выпадает, она без конца нудно мяучит — насторожись. Вызови ветеринара или отвези кошку к нему. Он осмотрит твое сокровище, выпишет нужные лекарства и скажет, как правильно ухаживать.

Очень важная часть кошкиной жизни — игра. Привяжите к прочной ниточке кусочек бумажки, а лучше клеенки (она [illegible]) — игрушка готова. Попроси у мамы денег и [illegible] игрушечную мышку, дай проявить [illegible] инстинкт.

Если кошка [illegible] больно царапает тебя, не бей ее. [illegible] не поймет за что и будет бояться тебя. [illegible] случае прекрати на время игру, пусть Мурка успокоится.

Если кошка устроилась у тебя на коленях и мурлычет, это значит, что она счастлива и очень благодарна тебе за заботу и ласку. Можешь помурлыкать вместе с ней, чтобы она поняла, что и ты очень рад.

Как бы ты ни любил свою кошку, никогда не забывай, что далеко не все люди заядлые "кошатники". Поэтому не надо приставать к друзьям с просьбой поприветствовать Мурку нежным поцелуем. И если вдруг кошка неожиданно вцепится когтями твоей подружке в ногу и порвет колготки, тебе, скорее всего, не удастся представить это как милую шутку. А вот когда твой друг случайно наступит кошке на хвост, не стоит делать из этого

трагедию. Домашний любимец очень скоро забудет об этом, но друг может обидеться.

Ну вот и все наши советы. Удачи тебе!

Друзья человека



Каждый мальчишка мечтает о собаке. О большой, красивой, сильной собаке. Собака — это не просто животное. Это друг: верный, преданный и бескорыстный. С собакой нигде не пропадешь. И в лес можно сходить, и на речку, и с горки зимой покататься, да мало ли каких интересных дел можно напридумывать, когда рядом такой защитник: чужого отпугнет, а своих в обиду не даст.

Но собака — это большая ответственность. В первую очередь запомни самую главную заповедь всех без исключения собаководов: хорошая, умная собака — это не значит злобная собака. Ты должен гарантировать окружающим полную безопасность. Одно дело — защититься от бандита, совсем другое — натравить пса на беспомощного человека. Даже если ты случайно не уследишь и твоя собака кого-нибудь укусит — отвечать придется не только тебе, но и твоим родителям.

Итак, ты твердо решил завести четвероногого друга. Тебя не пугают проблемы и трудности? Тогда вперед, к постижению премудростей собачьей жизни!

Для начала поговорим о породах. Их множество, а тебе нужно выбрать одну, подходящую именно

тебе. Ты, конечно же, мечтаешь об огромном лохматом волкодаве. Стоп! Прежде всего обсуди этот вопрос с родителями. Не удивляйся, если они будут категорически против. Мама, скорее всего, не поверит в то, что ты каждый день будешь пылесосить ковер, а отцу может не понравиться перспектива спотыкаться каждый вечер о нового члена семьи и находить его шерсть у себя в супе. К тому же если у вас маленькая квартира, то содержать в ней большую лохматую собаку — мучить ее и мучиться самим. Лучше уж выбрать крупную собаку короткошерстных пород, они меньше линяют.

Для маленькой квартиры подойдет собака не очень крупная. В конце концов, и смешная такса может стать большим другом.

Хорошо известна [illegible] карликовом пинчере по кличке Микки. [illegible] была одинокая старая женщина. Д[illegible]ело во время войны. Однажды ночью пес вдруг сильно забеспокоился, прыгнул к хозяйке на кровать и стал проситься на улицу. Старушка встала, чтобы выпустить Микки, но он категорически отказался идти один, и тогда она вышла вместе с ним. Через несколько минут в дом попала бомба. Так маленькая собачка спасла жизнь своей хозяйке.

Наш тебе совет — обязательно разыщи в библиотеке книгу о собаках и внимательно изучи достоинства и недостатки той или иной породы. Продемонстрируй свои знания родителям. Сраженные твоей эрудицией, они наверняка согласятся завести собаку.

Если ты решил, что у твоего друга должна быть знатная родословная, то не советуем покупать щенка на базаре. Вполне вероятно, что из "японского

хина" вырастет лохматый "дворянин" интернационального происхождения.

Породистая собака требует тщательного ухода, она состоит на учете в клубе, за ней наблюдают специалисты: как она растет, развивается.

Когда щенок достигнет 5—7 месяцев, тебя начнут приглашать с ним на выставки. Выставка — грандиозное и очень интересное мероприятие, где из красивых породистых собак судьи выбирают самых-самых. Но для тебя и твоего пса это будет не просто красивое зрелище. Тебе придется подготавливать собаку к выставке: не только вымыть и расчесать, но и заранее приучить правильно вести себя в собачьем аристократическом обществе. Сам посуди, ведь если твой пес, оказавшись среди такого количества своих сородичей, вдруг трусливо подожмет хвост или, наоборот, начнет на всех бросаться, тебе будет просто стыдно, что у тебя такой невоспитанный друг.

Но вот тебя постигло разочарование: твоя собака так и не оказалась самой-самой!.. Но ты ведь не станешь от этого меньше ее любить, правда? Для тебя-то она всегда будет и самой замечательной, и самой красивой, и самой умной!

А если случилось так, что ты подобрал на улице бездомного щенка, можешь быть уверен — более преданного друга ты не найдешь. Но такую собаку нужно обязательно показать ветеринару, чтобы убедиться, все ли с ним в порядке.

Итак, ты принес щенка в дом, где для него уже приготовлено место. Это — его территория. Здесь он будет спать и отдыхать. Если щенка приучать к месту, он очень скоро станет уходить туда по твоему требованию.

Запомни: гулять с собакой твоя обязанность! Как бы ни хотелось тебе утром подольше поспать. В жару, в дождь, в метель, в пургу, будь добр — выведи на улицу своего друга!

В людных местах ты должен держать пса на коротком поводке. И неважно, большой он или маленький, многие люди бояться маленьких собак не меньше, чем больших. Если твой друг с радостным лаем бросается к прохожим, всем своим видом показывая, как он рад прогулке, это, скорее всего, не вызовет ответного восторга. Так что лучше предоставь собаке радоваться в безлюдном месте.

Не вздумай воспитывать в собаке злобу, натравливая ее на людей. Это обязательно плохо кончится. В общем, будь взаимно вежлив с "бессобачными" людьми.

Мы советуем тебе найти ближайшую от дома специальную собачью площадку. Во-первых, ты и твоя собака поднаберетесь ума-разума, ведь там масса приспособлений для дрессировки; во вторых, ты встретишь там таких же собаководов-фанатов, а это — гарантия того, что ты и твой пес приобретете новых друзей.

Вы вернулись с прогулки. Не торопись забраться на диван вместе с собакой. Не забудь помыть и тщательно вытереть ей лапы. Иначе очень скоро мама начнет тихо ненавидеть твоего любимца. Еще бы — ведь уборка квартиры все-таки на ней! Так что уважай ее труд.

Кормление собаки — особая тема. В природе собака — хищник. Но это совсем не значит, что ее нужно кормить одним мясом. Это очень дорого, да и для собаки вредно. Маленькую собаку можно кормить остатками с вашего стола, исключив ост-

рое, соленое, горькое, сильно пахнущее. Для большой собаки придется готовить отдельно. Хорошо бы тебе самому научиться делать это.

Сейчас продаются разнообразные корма для собак, такие, как "Чаппи", "Педигри" и другие. Но совсем не обязательно кормить ими пса каждый день. Можно время от времени угощать его "собачьей едой".

Собаке ежедневно требуется набор витаминов и минеральных веществ. Каких — ты узнаешь, прочитав специальную литературу или поговорив с ветеринаром. Вообще старайся больше читать о четвероногих друзьях, уверяем тебя, ты узнаешь массу нового и интересного.

Если твой питомец стал вдруг вялым, не хочет играть, у него сухой горячий нос или слезятся глаза — сразу же насторожись! Это очень тревожные сигналы! Возможно, собака отравилась, заболела чумкой или другой опасной болезнью. Даже не пытайся заниматься самолечением, бегом к ветеринару. Только он может правильно определить, что с твоим другом, и назначить лекарства. Помни: каждый день промедления может обернуться тем, что собаку уже нельзя будет спасти.

У маленьких щенков организм особенно беззащитен перед болезнями. Поэтому первое, что нужно сделать, — обязательно привить своего питомца, а до этого лучше не разрешай ему играть с другими собаками, чтобы он не подхватил какую-нибудь инфекцию.

Собака — прекрасный повод заняться спортом. Начни бегать по утрам — твой пес с удовольствием составит тебе компанию, вы оба получите массу удовольствия. Он будет с восторгом сопровождать

тебя на лыжной прогулке, если, конечно, он не щенок и имеет пусть и не повышенную, но хоть какую-то "лохматость" (помнишь, как дядя Федор с Шариком письмо писали?).

Кстати, несколько слов о зимней "одежде" для собак. Если у твоего питомца очень короткая шерсть, то нет ничего стыдного, если в сильный мороз на нем "попонка". Представь себя зимой без теплой куртки. Холодно! А собаки тоже не любят собачью погоду.

Иногда с собакой приходится ездить в общественном транспорте. Что нужно делать, чтобы избежать конфликта с бдительным контролером или разгневанными пассажирами?

Если собака совсем маленькая, лучше посадить ее в сумку и держать на руках, тогда особых проблем не возникнет, если, конечно, автобус не очень



переполнен. Для большой собаки обязательно нужен намордник. Неважно, что твой друг его не любит и считает унижением своего собачьего достоинства. Придется потерпеть. Уверяем тебя, что, когда огромный сенбернар начинает обнюхивать пассажи-

ров, твои заверения, что он не кусается, вряд ли кого успокоят.

Очень важный момент — если ты вполне можешь проехаться зайцем, то с собакой такой номер не пройдет. Купишь для нее билет — не будет проблем с контролером.

Собака — животное чистоплотное, но в отличие от кошки она не будет без конца вылизывать лапы и хвост. Ее необходимо мыть, но не чаще одного раза в месяц. Подойдет для этого как специальный шампунь, так и обыкновенное мыло (но не хозяйственное). Если со щенячьего возраста приучить собаку к "мысли", что чистота — залог здоровья, то со временем она смирится с не очень-то приятной для нее процедурой. Только не забудь после купания хорошенько вытереть свою чистюлю, чтобы она не простудилась.

Раз уж мы заговорили о водных процедурах, знай — чтобы пес полюбил купаться, тебе потребуется терпение. Есть такая порода собак — ньюфаундленды, или водолазы. Они родом с острова Ньюфаундленд, который со всех сторон окружен океаном. Эти собаки с древности спасали тонущих людей, за что им даже был поставлен памятник.

Если твой пес не ньюфаундленд — не требуй от него слишком много. Плавать любая собака умеет с рождения, и если ты бросишь своего питомца с лодки в воду, он, конечно, до берега доплывет, но потом ни под каким предлогом даже не подойдет к реке. Приучай собаку к воде постепенно, играя с ней около водоема, тогда твой питомец полюбит купаться.

Ты, наверное, слышал выражение "как кошка с собакой". Относится оно, скорее, к людям. Если ты принесешь в дом маленького котенка, то умный пес

возьмет над ним шефство, и они подружатся. Правда, когда кошка и собака встречаются уже взрослыми, то тебе придется некоторое время внушать им, что они теперь — члены одной семьи. Корми их отдельно, чтобы они не подрались. И главное, не выделяй кого-то одного в любимчики, иначе ревности не избежать.

Запомни, натравливать свою собаку на кошек на улице жестоко. Если человеку не жалко животных, то это уже не человек, а зверь! Так будь человеком!

Сейчас в нашей стране появилось очень много разных пород собак, и некоторые имеют более чем сложный характер. Совладать с ними под силу только опытным собаководам. Ты, конечно, считаешь, что очень круто и престижно иметь бультерьера или питбуля. Но с этими собаками тебя ждет много дополнительных проблем. Очень часто они агрессивны по отношению даже к своим сородичам, поэтому вполне возможно, что ты не сможешь отпустить их с поводка на собачьей площадке.

> **Собак бойцовых пород**
> **категорически запрещено натравливать**
> **на людей, ситуация легко**
> **может выйти из-под контроля.**

И ни в коем случае не бери такую собаку взрослой, ведь неизвестно, как ее воспитывали, а перевоспитать взрослого пса практически невозможно.

Ты сразу должен определить для себя: кто хозяин — ты или собака. Не очень-то приятно, когда пес не слушается хозяина, огрызается, да еще и норовит укусить. Поэтому старайся всегда добиваться выполнения твоих команд, но не бей своего друга,

иначе пес вырастет просто трусливым. Ты же не хочешь, чтобы он вздрагивал от каждого шороха?

Не разрешай собаке запрыгивать на кресла, кровати, диван — это не ее место. Ты ведь не валяешься на собачьем коврике.

Если собака рычит на твоих гостей, то что они о тебе подумают? Прикрикни на нее и отошли на место.

Представь, твои друзья пьют чай, а твой пес лезет мордой на стол в поисках чего-нибудь вкусненького или смотрит на них голодными глазами, выклянчивая кусочек. Твои друзья решат, что ты совсем не кормишь бедное животное. Не разрешай собаке попрошайничать у стола. Приучить к этому собаку очень легко, а [illegible] очень трудно.

Усвой как следует, что собака — это не на один день, не на месяц, не [illegible], а на много лет. Ее нельзя выкинуть как на[illegible]. Она станет полноправным членом [illegible]. А уж друга вернее и преданнее не [illegible]. В [illegible] поставили памятник собаке по [illegible]. [illegible] у него умер хозяин, он в течение 7 [illegible] день приходил на могилу хозяина. О чем забыли люди — помнила собака.

Так и ты никогда не предавай своего четвероногого друга, если он у тебя появится.

Пернатые-хвостатые



Птицы с древности привлекали внимание людей. Правда, первобытному человеку некогда было любоваться чудесным оперением

и слушать звонкие песни. Для него это была вкусная еда.

Шли века, и люди научились радоваться птицам и даже подражать им. Знаешь красивую легенду про Икара? Он сделал себе крылья и взлетел к самому солнцу, но, увы, погиб.

Сегодня во многих семьях есть пернатые любимцы. Они доставляют человеку немало радости. Но они требуют к себе внимания и за ними нужно уметь ухаживать.

Итак, надеемся, ты уже припас клетку для будущего обитателя. Не старайся сразу приобрести дорогую и редкую птицу. Скорее всего, за ней нужен особый уход, иначе она может погибнуть.

Советуем начинать с птиц, которых люди держат в неволе уже много веков, например, волнистых попугайчиков или канареек.

Как знать, может, твое увлечение перерастет в дело всей жизни и ты станешь знаменитым орнитологом?

Клетка для птички должна быть достаточно просторной. Ведь это не тюрьма, а дом родной. Обязательно вставь в клетку жердочку, ведь птицы живут на деревьях, а не в норах. Около батареи устанавливать клетку нельзя, проследи также, чтобы не было сквозняков — и то и другое опасно для птиц. В клетку должно проникать достаточное количество света.

Тебе понадобится кормушка и поилка. Для волнистых попугайчиков можно подвесить на прочной нитке небольшое зеркальце, они с удовольствием будут смотреться в него. Вообще попугаи очень любят любоваться собой.

В жаркие дни, если в клетку поставить ванночку, птицы с удовольствием купаются.



Дно у клеток обычно выдвигается, это очень удобно, так как каждые два дня тебе придется чистить птичью квартиру. Если этого не делать, то скоро соседи начнут думать, что ты содержишь дома целый зоопарк. К тому же в грязи разводятся разные паразиты, от которых птичка может погибнуть. Учти, что чистота — залог здоровья не только для людей, но и для пернатых.

Если мама не против, то птичку можно выпускать полетать по квартире. Предварительно закрой все окна и форточки: вылетит твой попугай на улицу и обратно уже не вернется. Это тебе не мультфильм про Кешу.

Если смириться с тем, что попугаи повсюду оставляют следы своего пребывания, то наблюдать за ними очень интересно. Привыкнув, птичка будет сама идти к тебе в руки, садиться на плечо, ласкаться, высказывая свою привязанность.

Ты, наверное, знаешь, что в природе птицы питаются очень разнообразно. Если кормить попугая

только специальным кормом для птиц, он может заболеть от недостатка витаминов. Да и настроение у него будет не самое радужное. Сам посуди — понравилось бы тебе каждый день есть одно и то же? Чем порадовать своего питомца, определить нетрудно: кто-то любит орехи, кто-то — семечки, а кто и конфеткой не прочь побаловаться.

Многое из того, что мы едим, что растет в огороде или в лесу, может войти в птичье меню. Из домашних запасов подойдет вареное яйцо, кусочек сыра, творог, различные крупы. Попугаи особенно любят овес. Его можно прорастить, эти побеги очень им полезны. Кроме того, попугаям нужно давать молодые листья ивы — в них много витаминов. Приноси каждый день свежую веточку — твой друг будет очень доволен. Давай своему любимцу как можно больше овощей и фруктов, только они должны быть каждый день свежими. Морковка, свекла, репа, тыква, помидоры, болгарский перец, яблоки, груши, апельсины, лимоны, бананы — все годится.

Выбрался на природу — набери разной травы, наломай веточек — попугай сам определит, что ему больше по вкусу. Надеемся, правда, что ты не станешь экспериментировать с волчьими ягодами или беленой. И вообще, если трава кажется тебе подозрительной, то лучше птицам ее не давать. От себя добавим, что попугаи очень любят листья одуванчиков и для их развития полезны семена подорожника.

Зимой срежь несколько веточек с дерева и поставь в воду. Когда на них набухнут почки, предложи этот деликатес своему попугаю. Если он умеет говорить — непременно скажет, что ты хороший.

Раз уж разговор зашел о кормежке, то, может быть, содержание попугая сподвигнет тебя на доброе дело и ты станешь зимой подкармливать уличных птиц. Как-никак они дальние родственники твоего любимца. Сушеные ягоды шиповника и рябины, семена разных растений, остатки хлеба — все годится для этого благородного дела.

Кстати, а как научить попугая разговаривать? Очень просто — общайся с ним как можно больше. Посади его на палец или к себе на плечо и без конца повторяй ему одно и то же слово. Птицы очень любят слушать различные звуки, а потом подражать им, в том числе и [illegible]ческой речи. Только учти, что говорить [illegible] далеко не сразу, ты ведь тоже не [illegible] научился этой науке. Обучение питомца [illegible] от тебя много времени, терпения и [illegible] кличку с буквой "р", например, [illegible], Кирюша и почаще окликай его. [illegible] где он живет, хотя бы негромко [illegible] радио или магнитофон. Многие попугаи [illegible] телефонному звонку или звонку в дверь. [illegible] осторожен — вдруг твой любимец услышит что-то, что вовсе не обязательно знать твоей маме, а потом ей расскажет?

Если попугайчик стал вялым, не реагирует на звуки, глаза у него полузакрыты, если он сидит нахохлившись или спрятав голову под крыло, ничего не ест или ест слишком много — насторожись! Это тревожные признаки! Немедленно вызывай ветеринара! Тем более что многие птичьи болезни опасны и для человека. Мы не советуем тебе играть в доктора, так как ты не сумеешь определить болезнь и можешь только навредить.

Чтобы твой питомец был здоров и счастлив, корми его получше и чаще разговаривай с ним на разные темы. Ведь доброе слово и попугаю приятно.

Хотя попугай, конечно, не собака и даже не кошка, но если ты отдашь его в чужие руки, он тоже будет очень скучать. Известны случаи, когда птицы переставали есть и даже умирали, потеряв хозяина. Поэтому не стоит бездумно расставаться со своим питомцем, ведь он привык к тебе и полностью доверяет.

Домашний подводный мир

Аквариум — прекрасное украшение для дома. Это частица подводного мира, недоступного глазу простого человека. Разводить рыбок очень увлекательное занятие. Ты можешь "заболеть" этим увлечением надолго, если не навсегда.

Начинать лучше с простых и неприхотливых рыбок. Со временем твое "подводное царство" будет пополняться новыми жителями.

Жизненное пространство домашних рыбок будет ограничено аквариумом, поэтому постарайся создать им наилучшие условия. Это несложно, главное, соблюдать аккуратность и несколько обязательных для выполнения правил.

Во-первых, воду для аквариума ни в коем случае нельзя кипятить, ведь это будет уже мертвая вода, в которой отсутствуют необходимые микроэлементы. Рыбки в ней просто погибнут.

Во-вторых, воду для аквариума отстаивают 4—5 дней.

На дно аквариума насыпается грунт, а водоросли высаживают в ракушки, наполненные песком. Подводные растения бывают самых причудливых форм и расцветок, так что ты сам можешь стать дизайнером подводного ландшафта. Хочешь, построй красивый грот или сделай подводную пещеру, только не загромождай аквариум, а то твоим рыбкам негде будет развернуться.

Хотя нам и кажется, что рыбы немы, но между собой они, конечно, общаются. А вдруг им наскучит рыбье общество? Не беда, пусть поболтают с улитками, тем более что улиток сажают в каждый аквариум, ведь они поддерживают чистоту в рыбьем доме, удаляя со стенок зеленый налет.



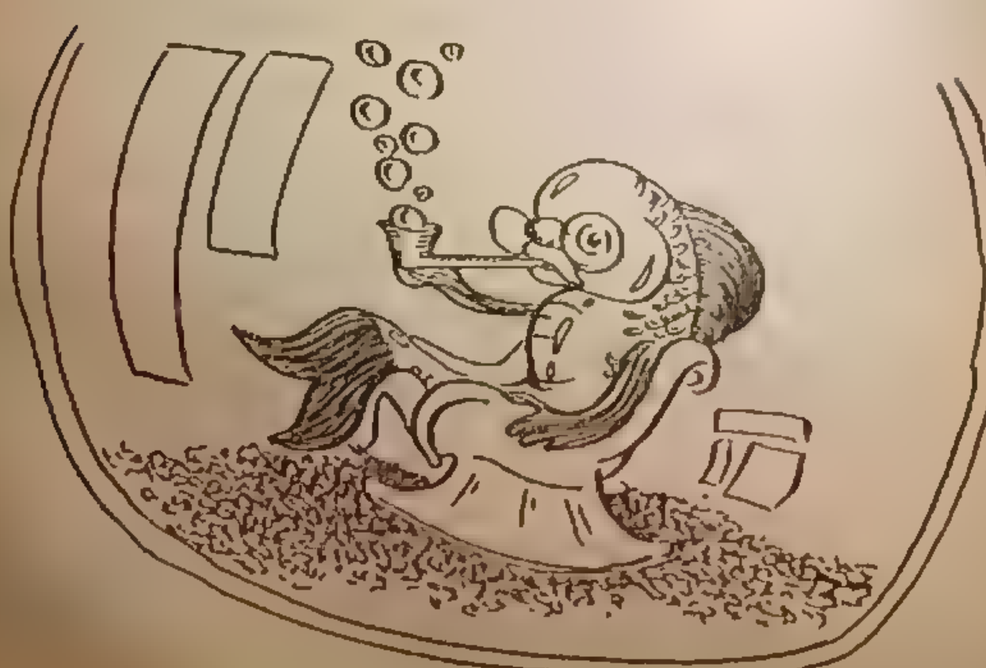
Но на улиток надейся, а сам не плошай. Тебе придется чистить аквариум и менять в нем воду раз в три месяца. Иначе он зарастет тиной, превратится в болото, и ты с трудом разглядишь в нем

своих элегантных вуалехвосток. А жить в нем смогут только лягушки.

С кормом для рыб все просто — он продается в зоомагазинах. Внимательно понаблюдай за своими питомцами: если через несколько часов, после того как ты насыпал им корм, он все еще до конца не съеден – уменьши порцию. Если рыбы буквально вырывают друг у друга куски изо рта, а съев весь корм, никак не могут успокоиться и мечутся в поисках пищи — давай им больше еды, тебе попались исключительно прожорливые рыбы.

Не так давно рыболовы могли побаловать своих питомцев "живым кормом": в тихих водоемах они ловили мотыля или трубочника. Но сейчас почти все водоемы сильно загрязнены и потчевать рыбок "живым кормом" стало небезопасно. Его тоже лучше покупать в зоомагазине.

Если ты решил обзавестись аквариумом — желаем тебе удачи. Только не забывай приглядывать за



своим котом, но это так, на всякий случай. Твой Барсик и так сыт.

Хома-хома-хомячок

Грызуны — вообще-то животные довольно вредные. Но многие люди держат дома хомячков. Эти очаровательные создания очень независимы, деловиты и забавны. Содержать их дома не так уж и сложно. А наблюдать за ними — одно удовольствие.

Конечно, хомяк — это не собака, и не надо вставать рано утром, чтобы вынести его на прогулку. Только представь — такая кроха и на поводке, со смеху умрешь! Да он и сам вряд ли будет тебе благодарен. Но шутки шутками, а хомячок требует к себе внимания и заботы.

Домик для хомяка приготовить довольно просто. Можешь взять обыкновенную клетку, только с частой решеткой, а то потом будешь ловить зверька по всему дому. Если нет клетки — не страшно, подойдет и деревянный ящик. Только не мастери домик из картонной коробки, ведь любопытный хомяк обязательно прогрызет в ней дырку и отправится путешествовать по квартире. А вытащить его из-под шифоньера не очень-то легко. Кроме того, он может залезть на подоконник и свалиться на улицу, что будет и для него, и для тебя просто катастрофой.

Ни в коем случае не ставь хомяково жилище на сквозняке, сквозняк очень опасен для этих животных. Но и сильная жара тоже им противопоказана. Не оставляй также клетку на подоконнике летом в сильную жару, особенно если она стеклянная.

В домике у хомячка обязательно должен быть небольшой ящичек с маленьким отверстием. Знаешь для чего? Твой дружок оборудует в нем спальню: хомячок — создание капризное, ни за что не уснет у всех на виду.

На дно клетки или ящика насыпь немного песка или положи кусочки бумаги, их нужно обязательно менять не реже одного раза в три дня, иначе будет такой аромат, что мама выгонит тебя на улицу вместе с твоим сокровищем.

Приготовь для своего питомца кормушку, чтобы он не разбрасывал еду по всему жилищу. Свежая вода должна стоять постоянно.

Ест хомяк почти все. Только не стоит давать ему острое, соленое, горькое и кислое.

Он очень любит различные крупы — и сырые, и вареные. Хлеб и сухарики тоже подойдут. А кусочек сыра приведет твоего любимца в восторг.

Овощи и фрукты — источник витаминов. И тебе, и хомяку рекомендуем есть их каждый день. Морковка, свекла, капуста, кабачки, яблоки, груши, слива — все годится.

Весной и летом побалуй хому свежей травкой. Принеси ему на пробу разной травы, он сам выберет, что ему больше по вкусу. Наш совет: обычно хомяки предпочитают клевер.

На зиму ты можешь заготовить для своего друга "витаминизированное кушанье". Осторожно, чтобы не обжечься, срежь верхушки у молодой крапивы, высуши их. А зимой — на хомяковый стол.

Хомяк очень прожорлив. Сколько бы ты ни давал ему еды — все съест. Не перекармливай своего любимца, а то он в конце концов лопнет. Но и

не сажай его на строгую диету. Много ли радостей в жизни у хомяка, кроме как вкусно поесть?



Хомяк — животное чистоплотное. Он умывается и чистит свою шерстку сам. Поэтому не стоит мылить его и тереть мочалкой, он сам это не перенесет. К тому же хома может легко простудиться.

Хотя хомячки — милые создания, имей в виду, что зубы у них довольно острые. И если твой друг будет чем-то недоволен — берегись: может укусить. Лучше уж не приставай к животному по поводу и без повода, не держи его целыми днями в руках. Тебя бы так тискали — точно взвыл бы. Гораздо интереснее наблюдать за хомячком: как он ест, умывается, чем занимается в свободное от еды время.

Хомячку обязательно нужно что-то грызть, поэтому у него в домике всегда должны находиться деревянные чурочки и веточки деревьев.

Если хома спит, то не надо хватать его на руки только лишь для того, чтобы твои друзья могли получше рассмотреть его забавную мордочку. Кому понравится, когда его неожиданно будят, да еще если снится сладкий сон?



И последнее: заведи для своего питомца подружку. Ведь даже при наличии вкусной еды и комфортного жилища одному все равно тоскливо. А с подругой твой хомяк будет самым счастливым хомяком на свете.

Самые быстроходные жители пустыни

Черепаха, пожалуй, самое идеальное домашнее животное. Хлопот с ней у тебя будет немного, а ее неторопливый, размеренный образ жизни располагает к покою и уюту. В самом деле — разве плохо быть черепахой? Не надо бежать в школу, учить уроки, помогать маме — лежи себе в тепле да жуй капустный лист.

Ну как, ты решился завести черепаху? Тогда приступим к подготовке черепашьей квартиры. В зоопарке черепах содержат в специальных помещениях: террариумах. Дома для этой цели подойдет обыкновенная картонная коробка. Пусть она будет

побольше, ведь черепахе тоже хочется иногда подвигаться. Обязательно утепли коробку снаружи, чтобы гостья из пустыни чувствовала себя комфортно. Тепло — обязательное условие для нее.

На дно коробки насыпь чистого песка, который придется периодически менять. Вместо песка можно положить кусочки бумаги или мягкие тряпочки. Но если ты остановишься на песке да еще поставишь в коробку пару кактусов, то получится настоящий пустынный ландшафт.

Приготовь небольшой ящичек, куда твоя черепашка могла бы заползать, когда ей захочется побыть наедине со своими черепашьими мыслями. Пусть это будет ее нора.

Летом не забудь выставить коробку на солнце. Прислушайся: не поет ли твоя красавица песенку "Я на солнышке лежу"? Наверное, да, только очень тихо и на своем черепашьем языке.

А зимой ты можешь время от времени создавать черепахе "летний курорт". Включи настольную лампу и направь свет прямо в коробку. Ну чем не Сочи!

Как ты знаешь, у черепахи нет острых клыков и крепких когтей, да они ей и не нужны, ведь она — вегетарианка. Овощи, фрукты, трава — выбор довольно большой, но это не значит, что твоя питомица будет лопать все подряд. Поэкспериментируй, и скоро ты хорошо изучишь ее вкус.

Некоторые черепахи могут за обе щеки уплетать морковь, но с сомнением относиться к свекле, а кое-кто отказывается даже от яблока. Но знай, что почти все черепашки обожают похрустеть капустой. А отказать себе в удовольствии закусить свежим огурцом не сможет ни одна Тортила.

Летом пособирай травку. В первую очередь принеси домой клевер и листья одуванчика — у черепахи будет пир горой. С удовольствием съест черепаха и кусочек хлеба или сдобной булочки. Поделись с ней, не жадничай. А вот молочные и кисломолочные продукты черепахе лучше не давать, а то может случиться расстройство желудка.



Обычно гостья из пустыни обходится без воды, но в особенно жаркие дни поставь в коробку небольшое блюдце — вдруг ее замучит жажда.

Купать черепаху не нужно. Можешь раз в месяц протирать ей панцирь растительным маслом.

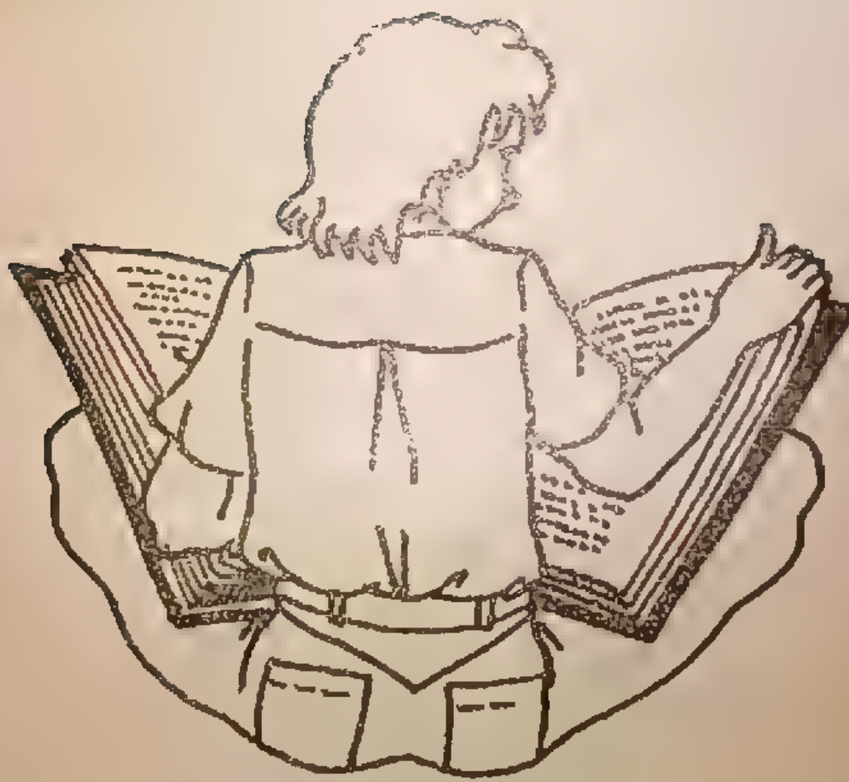
Одного мудреца спросили:

— Правда, что черепахи живут 300 лет?

— Не знаю, — ответил мудрец, — ведь еще ни один человек не дожил до 300 лет, чтобы проверить эту гипотезу.

Если ты заведешь черепаху, у тебя будет прекрасный шанс прожить с ней бок о бок 300 лет и проверить, так ли это.

ШКОЛА



Твоя главная обязанность

В жизни нужно уметь не только наслаждаться происходящим, но и нести за все ответственность. Представь себе, что ты завел собаку, но не выгуливаешь ее и не кормишь — разве это порядочно?

Ответственность не тяжела тому, кто умеет легко нести на себе ее бремя. Жизнь — это не сплошной праздник, как тебе казалось раньше, во времена розового младенчества. Сейчас ты уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки и дела.

А что ты обязан делать? Вспомни! Конечно, каждый день, кроме выходных, ходить в школу. Тебе может не нравиться эта твоя обязанность, но если вдуматься, ведь все делается для твоей же пользы! Ты становишься умнее, ты общаешься в школе с ровесниками и взрослыми, получаешь знания и обмениваешься информацией, в конце концов, трениру-

ешь силу воли (вставать каждый день ни свет ни заря!). В общем, посмотри на все с другой стороны, и ты поймешь, что школа — это не просто придумка зловредных взрослых. Скорее, нужное испытание.

Школа – второй дом?

Что для тебя школа? Это место, куда ты идешь с тоской и плохим настроением? Тебя устраивает такое положение? Если нет, то, возможно, общими усилиями мы выясним кое-что новое и не исключено, что полезное о школе.

Школа — это место, где учатся ребята разных возрастов, в том числе ты и твои ровесники. Слушай, а вдруг твоя нелюбовь к школе исходит из непонимания, недооценки всех прелестей школьной жизни. Не будь излишне категоричным: "школа плохая, потому что она плохая" — это совсем по-детсадовски.

Конечно, тяжело и противно просыпаться рано утром, чтобы идти на уроки, но до тебя это делало десять поколений и никто от этого не умер. К тому же утренний воздух отлично прочищает мозги и легкие, закаляет и делает сильным. Ты начинаешь свой день точно так же, как и все взрослые, вот и почувствуй себя именно таким. Уже давно установлено, что умственная деятельность успешнее протекает в светлое время суток: с 8 до 11 часов утра и с 16 до 17 часов дня. Так что у тебя есть все шансы быть если не отличником, то по крайней мере хорошистом. Так будь им!

Правда, на пути к цели столько препятствий! Например:

— не всегда легко оторваться от любимого фильма или мультика и открыть учебник;

— не всегда хочется напрягать мозги и слух, чтобы вникнуть в новый материал, который объясняет учитель;

— и еще тысячи всяких "не хочу".

А на самом деле школа — это второй дом, не верится? Давай обсудим.

Дома, если что-то не получается, ты идешь за советом к старшим.

В школе тебе разъясняют все непонятное, приводят примеры, задают посильные задачи. И все это для того, чтобы ты сумел воспользоваться знаниями в конкретной ситуации.

Получается, что родители и учитель делают одно дело: стараются передать тебе свой опыт и вложить в твою светлую головушку как можно больше. Так ты скорее почувствуешь себя самостоятельным и будешь не только помощником для старших, но и защитой для младших, согласен?

Дом — это место, где ты встречаешься с друзьями. Если родители не против, ты можешь пригласить в гости несколько ребят одновременно, но разве все могут прийти и разместиться в довольно тесной квартире?

А в школе вы регулярно встречаетесь и общаетесь, узнаёте, кто заболел, кто нуждается в помощи. Может, Колька Сидоров так и не сумел выполнить домашнее задание. Есть повод для беспокойства: а вдруг твой товарищ отстанет. В таких ситуациях и проверяются настоящие друзья — предложи позаниматься вместе.

Школа — это место общения детей, такое же, как рабочий коллектив для взрослых. Человек не

должен быть одинок. В школе созданы все условия, чтобы каждый показал свои способности и оценил знания других.

Твое хобби может быть не только предметом личной гордости, но и стать увлечением всего класса. Не скрывай своих интересов: найди единомышленников. Собери футбольную команду, узнай, кто еще любит покататься на роликах. Если в классе еще не все умеют плавать — ходите вместе в бассейн. Если тебе нравятся фильмы с Брюсом Ли, Чаком Норрисом, Синтией Ротрок — ищи других поклонников восточных единоборств и осваивайте вместе эти искусства.

Не забывай, что перемена — это время, идеально подходящее для подвижных игр. Правда, играть лучше на улице: некрасиво получится, если ты на бегу столкнешься с учительницей или с кем нибудь из старшеклассников... На улице здорово порезвиться в сухую погоду, но если грязно — посоревнуйтесь в коридоре. Например, кто дальше прыгнет в длину с места; кто может отжаться (от парты, от стула, от пола) большее количество раз, при этом можно отжиматься на ладонях (легко), на сжатых кулаках (сложнее), на пальцах (высший пилотаж). При этом чем больше участников, тем интереснее состязаться. Только по-честному!

В классе можно устроить первенство по оттиранию парт. Тебе кажется, что они идеально чистые, но все сомнения нужно проверять делом. Ну, кто больше успеет сделать, скажем, за 10 минут? Тряпку в руки — и вперед!

Школа — удобное место для того, чтобы поговорить о книжных пристрастиях. Если твоя стихия —

книги, тебе поможет не только школьная библиотека, но и учительница: посоветуйся с ней, что она порекомендует прочитать. Опроси одноклассников. У всех дома есть любимые, но уже до дыр зачитанные книги — так узнай, что нравится твоим друзьям. Кинь клич! Предложи обменяться книгами: если на твою просьбу откликнется хотя бы треть класса — у тебя будет около 10 новых книг!

Не стоит читать на переменах — лучше поиграй и пообщайся. Успей рассказать все, что придумал в течение урока, а на уроке молчи, как партизан. Твой голос только для учителя.

Интересно и то, что школьные предметы — каждый по-своему — могут соответствовать твоему увлечению. Гуманитарии наверняка дружат с уроками литературы, истории. Технари с удовольствием решают задачки по физике, ставят опыты. Школьную программу придумали очень мудрые люди. Она дает представление об основах почти всех наук, вернее, приоткрывает дверцу к этим наукам. А что уж ты выберешь, когда станешь взрослым, дело, как говорится, твое. Думай, пока молодой.

Уроки всякие нужны...

Уроки рисования — это для тебя, если ты не представляешь жизни без красок или карандашей. Да и фломастеры тоже подойдут. Выполняя задания, данные учителем, ты не только расширишь круг возможностей, но и продемонстрируешь свои творческие способности. Главное — старайся! Удачно выполненное задание обязательно привлечет внимание: отличная оценка будет заслуженной наградой.

Ну а если ты признанный художник в классе и твой талант ни у кого не вызывает сомнения — помоги тем, у кого рисование вызывает затруднения. Кстати, это один из путей приобретения друзей. Помнишь, как в пословице: "Друг познается в беде".

Часто бывает ситуация, когда нечем занять руки. Ты вертишь, ломаешь, разбираешь все, что попадается. Иногда это вызывает замечания, но не на уроках труда. Вот где необходимо пользоваться умелыми руками на все 100 процентов.

Руки будущего мужчины — это важный жизненный инструмент. Они должны умело выполнять любую сложную работу. Собирать что-нибудь из конструктора, выжигать по дереву, лепить из пластилина, пылесосить довольно легко. Сложнее аккуратно приклеивать бумажные детали к основе, пришивать пуговицы, стирать носки и белье, чистить картошку и лук. Наверняка тебе известны и более сложные упражнения для рук. В общем, почаще привлекай свои верхние конечности к домашней работе — и маме поможешь, и тебе польза: приучишься к труду, будешь справляться с любыми поручениями в школе.

Твоя учеба в школе — не только предмет гордости родителей, но и условие нормального общения со сверстниками сегодня и во взрослой жизни. Узнал что-то новенькое — расскажи ребятам во дворе, братьям, сестрам и даже родителям. Если ты этого никогда не пробовал — действуй, поделиться полезным и интересным никогда не вредно. Случайным ничего не бывает: основы будущего закладываются уже в детстве. В твоих силах сделать жизнь веселой, разнообразной и интересной.

Учись учиться

Чтобы хорошо учиться, нужно постараться приобрести некоторые полезные навыки. Они пригодятся не только в школе, но и вообще в жизни. К таким относятся:

усидчивость,
внимательность,
хорошая память.

Твоя задача — развить их как можно успешнее.

А есть ли эти качества у тебя? Давай-ка проверим!

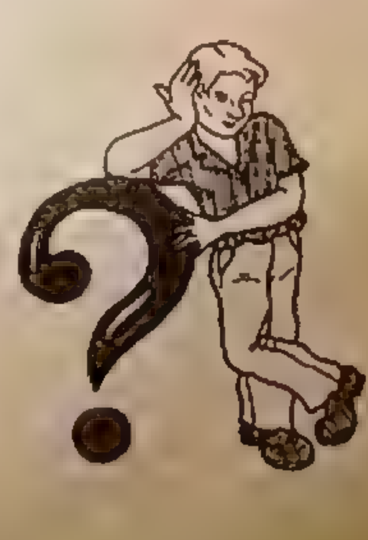
• *Всегда ли ты записываешь домашнее задание?*

Если нет, то, значит, ты повзрослеешь еще не скоро: тебе нравится, чтобы другие постоянно следили за тобой и напоминали твои обязанности. Это не про тебя? Тогда постарайся быть повнимательнее, более собранным.

• *Как часто ты отвлекаешься или вскакиваешь...*

1) при выполнении домашнего задания:

Если во время выполнения задания ты начинаешь думать о чем-то другом, но умеешь одернуть себя — ты в полном порядке! Есть повод завидовать твоей силе воли.



Если ты с трудом высиживаешь 20—30 минут, то стоит поработать над усидчивостью и умением сосредоточиться.

Если ты заставляешь себя делать все уроки за раз и сидишь без перерыва больше часа, то над этим тоже стоит подумать. Ты стремишься выработать силу воли — это очень здорово. Но продолжительное сидение вредит не только здоровью, но и вниманию.

2) при участии в игре:

Если в течение полутора часов ты сосредоточен на игре, то все в норме.

Если за это время ты отвлекаешься больше двух раз — значит, игра неинтересная или ты непоседа, старайся сдерживаться — тебе не хватает усидчивости.

Человек устроен так, что не может быть внимательным постоянно. Есть предел, после которого внимание ослабевает. Значит, нужно передохнуть.

Лучше, если ты будешь отдыхать активно. После 30—40 минут сосредоточения можно поупражняться под музыку, пропылесосить, вынести мусор или разложить по местам любимые игры. Если родители поручили тебе что-то купить — самое время, заодно подышишь свежим воздухом.

Допустим, ты сидишь на уроке и понимаешь, что устал:

а) посмотри в окошко на небо;

б) полюбуйся цветком на окне или картиной на стене. Достаточно нескольких секунд, чтобы внимание вернулось. Не стоит болтать с товарищем — ты отвлечешь его от работы и помешаешь заниматься одноклассникам.

• *Насколько легко ты пересказываешь прочитанный текст:*

— если с первого раза — проблем нет;

— если после однократного прочтения, ты не улавливаешь главной мысли — нужно потренировать внимание.

• *Сколько времени тебе необходимо на заучивание наизусть стихотворения (3—4 четверостишия):*

— если полчаса, ты гений!

— если в течение часа ты запоминаешь стихотворение с небольшими ошибками — это нормально;

— если за час ты ничего не запомнил, но при этом был предельно сосредоточен — нужна тренировка памяти!

Мы хотим поделиться с тобой надежным способом запоминания. Этот способ подходит для закрепления в памяти любых сведений: правил по математике или русскому языку, стихотворений, песен, поручений учителя или родителей, просьб одноклассников и так далее. Самое главное: дай себе установку, что для тебя это жизненно необходимо.

В качестве установки подойдут такие слова:

- “для меня это очень важно, я очень хочу это запомнить надолго”;
- “это мне обязательно пригодится”;
- “это поможет натренировать память”;
- “я буду умнее, если смогу это запомнить”;
- “это новое и полезное — значит, это нужно знать”;
- “родители удивятся, что я это знаю и помню”;
- “не все ребята знают это, а я буду знать”;

• "это общеизвестно — я должен это знать!"

После этого начинай учить стихотворение (или правило): прочитай 2—3 раза и повторяй без подглядывания в текст.

Стихотворение удобно учить по частям. Если оно разбито на четверостишия, то заучивай каждое по очереди. Когда выучишь второе — присоедини его к первому, то есть расскажи вместе, и так поступай со всеми остальными.

Если стихи не разделены на части, то попробуй поделить сам: разбей на предложения.

Когда ты нормально запомнил заданное, можешь отвлечься.

Через 15—20 минут вспомни выученное без подглядки. Если не получается — подсмотри. Повтори 2—3 раза. Теперь в твоей голове будут храниться новые полезные сведения.

Просьбу или поручение запомнить довольно легко, а вот правила или стихотворение нужно обязательно повторять через 8—10 часов (или утром, если ты учил вечером). Если ты настроен серьезно и считаешь, что заданный текст нужно запомнить навсегда, делай, как написано выше, а через день повтори все опять. Очень сложно только на первый взгляд, а на деле — стоит только захотеть.

Для тренировки памяти полезно пересказывать прочитанное. Если прочитать текст 1 раз, а пересказать его 3 раза — можешь быть уверен: он не забудется. И наоборот, если прочитать текст 3 раза и не пересказывать его или же пересказать только 1 раз — текст быстро забывается.

Конечно, пересказывать тебе не нравится. Ты считаешь это бесполезным или скучным. Согласны, если без пересказа ты нам выдашь прочитанный накануне параграф по истории хотя бы на следующий день. Но если ты не уверен, что сможешь вспомнить прочитанное, тогда прими дружеский совет.

Пересказывать можно не только наедине с собой. Ты можешь рассказать прочитанное брату или бабушке, а когда придет мама, скажи: "Я прочитал интересный рассказ о..." — и перескажи еще раз.

Пересказывать другим полезно, потому что, если ты что-то не понял, напутал, твои слушатели тоже ничего не поймут и зададут вопрос. Ты еще раз все припомнишь и обратишь внимание на упущенное.

Если ты легко запоминаешь прочитанное, можно предположить, что тебе не составит труда рассказать услышанные считалки, анекдоты, спеть песни, которые любишь. Это понравится твоим друзьям: им будет весело с тобой. Сам не заметишь, как станешь душой компании. Есть к чему стремиться, правда?

Умение пересказывать тренирует не только память, но и язык. Это не шутка, а абсолютно серьезное утверждение. Это даже наукой установлено. Наверное, ты уже на собственном опыте убедился, что не всегда получается изложить какую-нибудь мысль четко и ясно. И причина не в том, что тебе нечего сказать, просто ты не можешь найти нужные слова. А если ты привыкнешь произносить пространные речи вслух, заучивая тексты разной степени сложности, таких трудностей ты испытывать не будешь. Есть и еще одно решение проблемы — заведи дневник.

Твой друг — дневник

У тебя уже есть школьный дневник? Но это совсем не то. Помнишь дневник Робинзона Крузо, который он вел на необитаемом острове? Туда он записывал все, что делал изо дня в день, потому что ему не с кем было разговаривать.

Ты, конечно, в другом положении: тебя окружают родные и друзья — есть с кем общаться. Но дневник ты можешь завести не от одиночества, а из желания научиться говорить лучше и красивее.

У тебя наверняка бывают ситуации, когда ты не знаешь, как поступить. Если есть время на размышление, порассуждай об этом в дневнике. Скорее всего, ты найдешь какой-нибудь выход: запиши принятое решение, а потом сравни его с тем, что посоветуют взрослые или друзья. Ваши мнения совпадают? Это значит, что ты рассудительный мальчик и мыслишь в правильном направлении.

Надеемся, что ведение дневника не только поможет тебе хорошо говорить, но и станет надежным средством от нежелательных поступков, подсобит в решении сложных проблем.

А вот другой случай — у тебя произошло радостное событие. Опиши его в своем дневнике. Надо уметь говорить о хорошем. Записывай свои впечатления от праздников, дней рождений, на которых бываешь. Дневник можно украсить рисунками-иллюстрациями — это не помешает.

Очень удобно на отдельной страничке выписать даты рождения друзей, тогда ты всегда сможешь поздравить их без опозданий и даже преподнести сюрприз.

Если ты любишь фильмы, составь список просмотренных тобой. Можно даже краткое содержание изложить, отметить игру актеров, режиссерскую работу — глядишь, выйдет из тебя кинокритик: будешь тогда в кино ходить каждый день.

Наверное, после долгого лета ты с трудом написал сочинение на тему "Как я провел каникулы"? Появится дневник — это исключено. День за днем, событие за событием — только успевай перелистывать. Эх, жалко, что каникулы так быстро заканчиваются.

Продолжая разговор о тренировке памяти, скажем, что на свете очень много средств и способов заставить ее работать на полную катушку. И об одном из них ты узнаешь прямо сейчас.

Для того чтобы облегчить запоминание, можно составлять план. Записывай его в дневник, так удобнее. Такое задание часто дает учитель, потому что оно тренирует внимание и воображение, заставляет сосредоточиться, учит разделять главное и не очень (второстепенное).

План годится не только для выполнения заданий по литературе. По плану можно распределить дела на следующий день, особенно если их много и они разные. Дни недели тоже можно распланировать и, уж конечно, не забыть о выходных (узнай только заранее, что намечают родные).

Если ты решил составить распорядок дня, обязательно выясни:

— сколько времени потребуется тебе на подготовку уроков; при этом планируй, что каждые полчаса ты отдыхаешь по 10–15 минут;

— сколько — погулять с собакой или поиграть с котом, с попугайчиком, покормить рыбок;

— сколько — сделать поручения по дому: убрать свою комнату, протереть пыль, вынести мусор и так далее;

— не забудь о досуге: чтение, прогулка на улице, игра в "Денди" или на компьютере, занятия спортом и тому подобное.

Если у тебя получится провести день строго по плану — значит, ты умеешь организовать себя и хорошо владеешь вниманием, свободно отвлекаешься от одного дела и переходишь к другому. Однако настоящую похвалу ты заслужишь лишь в том случае, если успеешь выполнить все намеченные на день дела.

Ты готов составить план дня или недели, но не знаешь, с чего начать? Возможно, наша информация облегчит твою задачу.

План составляется не только для распределения времени, но и для того, чтобы ты чувствовал себя хорошо. Поэтому сначала несколько слов о том, что поможет тебе быть всегда веселым и сильным.

Четыре "золотых" правила:

! Ложиться спать нужно в одно и то же время, при этом для сна отведи не меньше 9–10 часов. Само собой разумеется, что вставать ты будешь вовремя. Смотри, что получается:

— если вставать нужно в 7 часов — значит, ложиться не позже 21–22 часов;

— если ты учишься во вторую смену и встаешь в 9 часов — значит, ложиться лучше не позже 23 часов.

! Кушать нужно не менее 4 раз в день, желательно в одно и то же время. Придерживайся определенного рациона: еда — это не только бутерброды, печенье, гамбургеры, хот-доги и кока-кола, еда — это витамины. Поэтому почаще ешь щи, борщи, супы — в них много полезного, а каши помогут тебе стать сильным (особенно гречневая и овсяная). Если ты не любишь каши — попробуй мюсли, подойдут также "сухие завтраки", залитые молоком. Чаще пей соки и пореже — кофе и чай, особенно крепкий. Если ты не хочешь быть слабым и болеть, не ешь в месяц более 10 сосисок. Немецкие ученые считают, что увлечение сосисками ухудшает здоровье, ослабляет организм.

! Делай уроки только на своем рабочем месте и в определенное время. Мы уже упоминали, что самые подходящие часы это: утром — с 8 до 11, а днем — с 16 до 19 часов. Ты сам определишь, что подходит тебе: все зависит от смены, в которую ты учишься.

! Каждый день гуляй на улице и занимайся любимыми делами, без этого твоя жизнь будет неполной и безрадостной.

И конечно, помни:

— если ты учишься в первую смену, то после занятий отдохни 3—3,5 часа и только после этого делай уроки;

— если ты устал или болит голова, попробуй днем поспать (1—1,5 часа) при открытой форточке;

— ты будешь здоровым и с безупречным зрением, если для прогулок отводишь не менее 4 часов в день (даже в зимнее время), лучше гулять, пока светло, — это полезнее;

— может, тебя это огорчит, но... смотреть телевизор чаще трех раз в неделю и более 1 часа вредно — лучше побегай на улице;

— когда сидишь перед телевизором, находись от экрана на расстоянии 2,5 метра и дальше;

— уроки легче делать за рабочим столом, потому что не надо тратить время на настрой, а принадлежности для письма и учебники всегда под рукой;

— работа за подготовленным столом проходит незаметно — убери все лишнее;

— если заниматься при открытой форточке или в проветренном помещении, думается легче;

— без магнитофона и телевизора домашнее задание усвоится быстрее;

— твои глаза не устанут, если свет падает слева и сверху;

— уроки покажутся неутомительными, если выполняешь сначала письменные задания;

— ты молодец, если привык делать уроки в темпе — за 1—1,5 часа надо все успеть;

— не бойся заглянуть во вчерашние записи перед подготовкой к урокам — “повторение — мать учения”;

— при подготовке уроков используй самые короткие методы;

— тебе не стоит засиживаться над тем, что не получается, — оставь на потом; когда все будет готово — вернешься и доделаешь;

— не стесняйся обратиться к взрослым, но делай это, когда поймешь, что самому не справиться.

Наверное, с тебя хватит всяких полезностей. Вернемся к тому, без чего не бывает школы.

В школе всегда ставят отметки, и ты, конечно, хочешь получать самые лучшие — это нормально. Но при этом не надо долго зацикливаться на неудачах. Всякое может случиться. Твои родители тоже не всегда были круглыми отличниками. Главное — готовься к урокам старательно, ведь, по большому счету, ты учишься для знаний, а не для отметок.

Если все-таки отметки для тебя очень важны, постарайся критически посмотреть на готовые задания. В нем помарки? Исправления? Буквы и цифры написаны неряшливо? Стихотворение не рассказывается без запинок? Ты уже все понял... надо еще постараться.

Стань самостоятельным

Ты когда-нибудь задумывался, зачем и почему ребята ходят в школу?

Самый простой ответ: они ходят учиться... Ты прав, но в этих словах скрыто очень многое.

Представь, что бы ты умел, если бы не ходил в школу.

В школе тебя учат с самых азов и при этом не просто рассказывают о новом, но еще и проверяют: понял ли ты?

Твои родители тоже знают массу полезных вещей, но позже ты поймешь, что кое-что они уже изрядно подзабыли, а вот учительница — нет!

Иногда, когда задают много разных уроков, ты спрашиваешь: "И зачем мне все это нужно?" Наверное, ты полагаешь, что вполне достаточно научиться считать и читать, а остальное только усложняет жизнь и отвлекает от игр, любимых занятий?

Допустим, что ты прав. Но нужно иметь в виду, что играют дети, а взрослые — нет или только изредка (на праздниках, со своими детьми). Ты тоже станешь взрослым... На смену игре должно прийти что-нибудь посерьезнее, правда? Но что?

Это будет любимая профессия, но как ее выбрать — тоже вопрос. Можно, конечно, сказать: "Я буду как..." — и дальше добавляешь сам: как папа, военным, милиционером, пожарным, спасателем, строителем, охранником, агрономом, геологом, летчиком, инженером-конструктором, дворником, стеклодувом, химиком, шофером, журналис-

том, кинорежиссером, артистом... А если у тебя нет таланта, а если ты, хорошенько подумав, все-таки не захочешь стать дворником.

Количество мужских (и не только мужских) профессий почти бесконечно, можешь выбрать любую. Независимо от того, кем ты хочешь стать — прежде всего посоветуйся с родителями. Они многое видели и слышали, поэтому с удовольствием поделятся с тобой. Родителям всегда интересно знать о планах своего сына.

Папа и мама, даже не имея опыта в выбранной тобой профессии, способны описать ее в нескольких словах (ведь они учились в школе!). Например военный — это человек, который не только носит форму с погонами. Военные защищают мирных граждан и тебя в том числе от нападения врагов: они имеют специальную подготовку, у них должны быть железные нервы и быстрая реакция (чтобы правильно реагировать и мгновенно принимать решения). А еще это люди, которые по долгу службы обязаны подчиняться приказу вышестоящего начальника. Прикинь, подходит ли это для тебя?

Любая профессия — это определённые знания и конкретные дела. Чтобы их выполнять, нужны какие-то общие навыки. Например, чтобы быть хорошим экономистом, надо знать математику. Но одной математики недостаточно. Любой специалист должен уметь общаться с людьми и быть грамотным. А для этого желательно побольше читать, знать родной язык. К тому же, если ты хочешь сделать достойную карьеру (очень хорошее, между прочим, желание) — тогда тебе нужно учить иностранные языки (международным языком считается английский), обращать особое внимание на гео-

графию и историю. Все эти науки начинаются со школы, твое дело — не отлынивать от нее.

Преподавание большого количества предметов в школе объясняется очень просто. Дети намного легче обучаются, чем взрослые. Ты, наверное, замечал за собой, что постоянно задаешь вопросы (если не вслух, то про себя) и легко запоминаешь ответы на них. Это потому, что тебе интересно. Нельзя, чтобы интерес пропадал даром: его нужно утолять сведениями, потом подкидывать что-нибудь новенькое, еще не известное. Ты — как волшебный сосуд: в тебя можно "вливать" разные "умности" и "полезности", и ты будешь усваивать их и постепенно расти в глазах родителей и в своих собственных.

Ты хочешь побыстрее вырасти и стать самостоятельным. Твои ровесники тоже мечтают об этом. А ты знаешь, что значит быть самостоятельным? Самостоятельность — это когда ты не зависишь от других и при этом полностью отвечаешь за свои дела.

Чтобы быть независимым, нужно быть опытным. Твоя задача — набраться опыта. Начинай со школы и дома, с родителей, бабушек, дедушек, старших братьев, сестер и товарищей.

Не пренебрегай знаниями одноклассников и друзей во дворе. Не принимай сразу в штыки замечания, лучше прислушайся — наверняка в них есть что-то полезное для тебя.

Опыт приобретается из жизни. Чем больше ты будешь общаться с ребятами, тем больше узнаешь житейских мелочей.

Если присматриваться к тому, что делают по дому родители, да еще при этом задавать вопросы —

скоро ты станешь хозяйственным парнем, настоящим помощником.

Если интересоваться не только делами, но и настроением окружающих тебя людей — то станешь хорошим собеседником, надежным другом.

Кстати, родители тоже нуждаются в твоем внимании, и может быть, даже больше других. У них, как и у тебя, бывают неприятности. Они рады будут получить от тебя поддержку.

Ты любишь получать подарки, сюрпризы? Твои близкие тоже любят — порадуй их в меру своих сил:

– подари сестренке, маме и, конечно, бабушке на праздник открытку или сувенир, сделанный тобой;

– не забывай поздравлять родных с днем рождения;

– на ночь каждому приятно услышать: "Спокойной ночи." Ты бы тоже хотел засыпать с этими словами? Тогда произнеси их первым и в ответ услышишь доброе пожелание.

Тебе приходилось слышать поговорку: "Доброе слово и кошке приятно"? Так вот — побольше говори хорошего и думай о добром, это обязательно пригодится. Каждый человек, как кошка: на доброе слово обязательно откликнется и поможет, если надо.

Ты будущий мужчина — значит, ты сильный (сильный физически), однако там, где можно обойтись словом, смекалкой, силу свою демонстрировать нет никакой необходимости. Особенно это касается споров и отношений с девочками. Ведь ты

ние ума и спокойствия: придерживайся этого до последнего. Если все совсем уж плохо — лучше уйти, это по-мужски.

Приятели зовут заняться чем-нибудь новым? Не спеши: почитай об этом книги, узнай, может быть, есть более подходящие для тебя кружки, спортивные секции. "Делай, как все" — не самый лучший жизненный принцип.

Не расстраивайся, что ты, к сожалению, не можешь узнать все и сразу. Прелесть твоего возраста как раз и состоит в том, что вокруг тебя много загадок, а впереди еще больше...

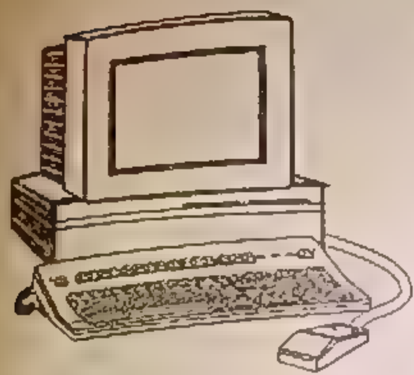
Ни в коем случае не теряйся среди бесконечных возможностей — будущий мужчина, то есть ты, должен уметь выбирать. Главное — искать и не сдаваться. Если сделал ошибку, сумей вовремя исправить ее. И запомни — это только роботы никогда не ошибаются, но даже у них бывают сбои.

Ну а если ты выбрал занятие по душе, не бойся трудностей. Они бывают в любом деле и закаляют характер. Вам, наверное, говорили на уроках истории, что Гай Юлий Цезарь никогда не страшился препятствий и не останавливался на достигнутом. Его девизом были слова: "Пришел, увидел, победил!" Да, он был жестким человеком, диктатором, но окажись на его месте хлюпик, никто бы и не вспомнил спустя много веков имя этого римского гражданина.

Для того чтобы побеждать, нужно иметь цель. Твоя первая цель — старательно учиться. Тренируй мозги, душу, тело — стремись быть гармоничным. Быть гармоничным — значит сочетать в себе рассудок (ум), доброту (заботливость) и силу.

Будь сыном, которым гордятся родители!

Ты и компьютер



Ты уже полон идей и знаешь, как наслаждаться школьной жизнью. Знаешь, что нужно поставить перед собой цель и стремиться к ее выполнению. Ты собираешься сделать все, что от тебя зависит. Мы, в свою очередь, хотим рассказать тебе о верном средстве, которое поможет осуществить твои планы.

На вопрос: "Любишь ли ты смотреть фильмы, особенно современные?" — ты, конечно, отвечаешь "да". Это означает, что ты видел компьютеры много раз. Современную жизнь невозможно представить без этих умных машин, они умеют почти все и очень помогают людям.

Ты тоже можешь (и даже должен) воспользоваться помощью компьютера.

Если у тебя дома есть компьютер, то родители, скорее всего, уже познакомили тебя с основными приемами работы на нем. Мы не будем останавливаться на этом.

Прежде всего поговорим о здоровье твоего электронного друга.

Каждое утро, чтобы чувствовать себя хорошо и не болеть, ты умываешься и чистишь зубы. Машину тоже желательно "умывать" каждый день, особенно если ты работаешь на ней постоянно.

Не спеши обливать компьютер водой — это смертельно опасно для него. Лучше почисть ком-

пьютер мягкой слегка влажной тряпочкой. Делай это, когда машина выключена.

"Наведи резкость" — обязательно протри экран монитора. Монитор, как и экран телевизора, обладает способностью притягивать частички пыли, поэтому нужно следить за ним ежедневно. На запыленный экран глазам сложнее смотреть, они устают быстрее.

Протирая компьютер, не стоит пользоваться моющими средствами. Если где-то на поверхности машины появилось грязное пятно, ототри его тряпкой, смоченной в теплой воде.

Чтобы не было проблем с клавиатурой, старайся не есть перед монитором. Крошки могут незаметно забиться между клавишами, и клавиши начнут западать.

Если ты редко пользуешься компьютером (не каждый день), то после работы накрывай его чехлом, чехол-то протирать легче.

Каждый уважающий себя гражданин в возрасте 4–5 лет прекрасно знает, что симпатичная штучка на длинном проводке называется мышкой. Интересно почему? Наверное, ты уже догадался. Это управляющее устройство небольшого размера имеет вытянутую и округлую форму. Соединяется оно с процессором при помощи провода, который напоминает хвост. Цвет мышки обычно серый или белый. Компьютерная мышка очень напоминает настоящую.

В подошве мышки есть шарик, который показывает движение курсора по экрану. Чтобы шарик свободно двигался, мышку перемещают по коврику. Коврик обычно сделан из резины и легко пачкается. Если не протирать коврик, то грязь с него

попадает на шарик, скапливается вокруг него и в результате тормозит движение. В этом случае не получается нормального управления компьютером. Коврик вымыть легко, а вот мышку, если шарик забьется грязью, чистить сложнее. Для этого нужно разбирать корпус мышки и протирать его внутренности. В этом случае "спасением" мышки пусть займутся родители.

Теперь, когда ты знаешь, как поддерживать рабочее состояние машины, поговорим о тебе.

В компьютер можно заложить очень разные программы. Они помогают считать, исправлять ошибки в тексте, с их помощью можно рисовать, делать таблицы и многое другое. Конечно же, в перерывах между учебой можно поиграть в игры, но...

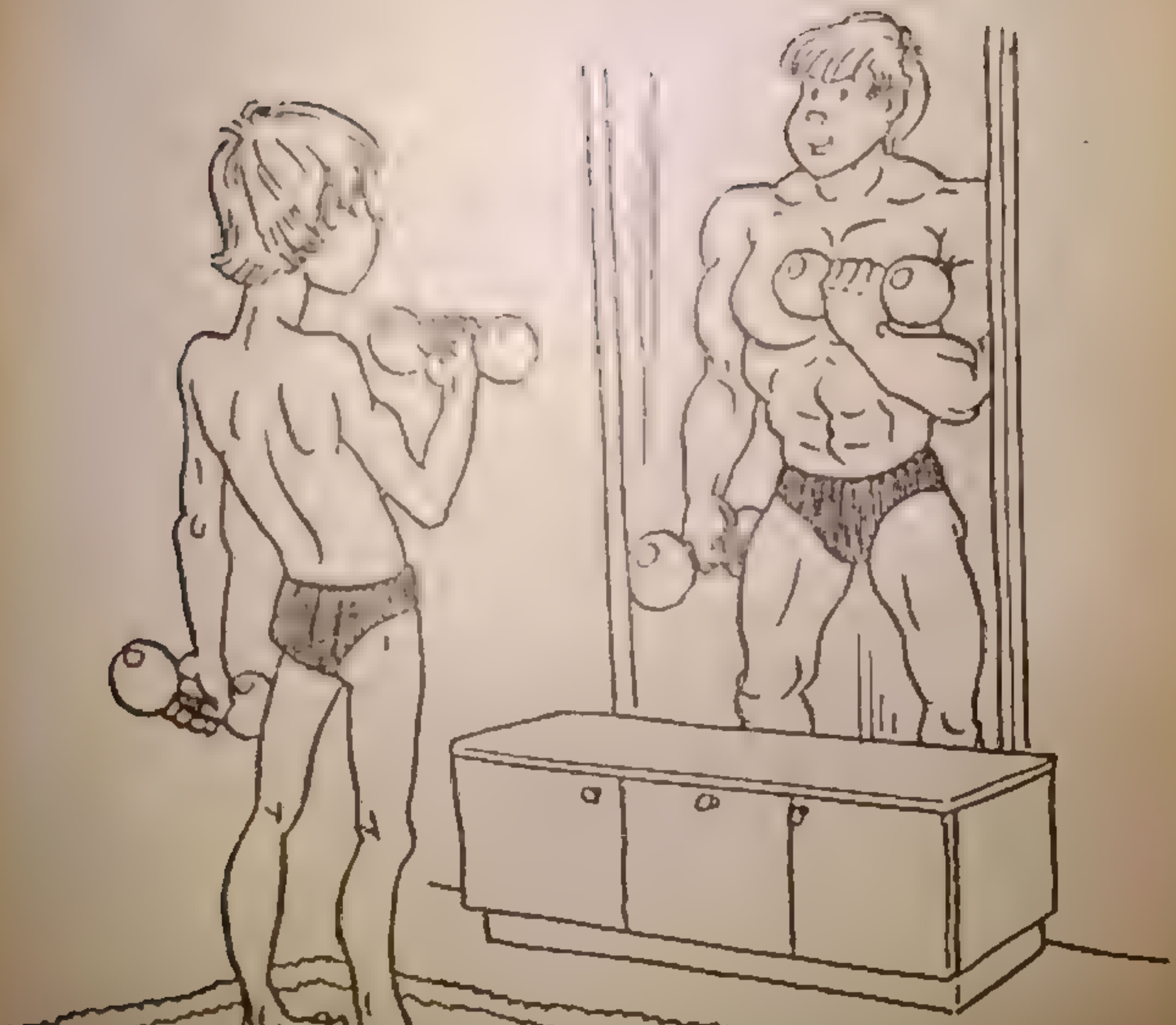
- Если ты хочешь быть здоровым и с хорошим зрением, не проводи за компьютером больше 40 минут в день. Когда ты станешь старше, ты сможешь работать на нем в несколько заходов по 40 минут, но сейчас не стоит.
- Чтобы организм облучался меньше, сиди от монитора на расстоянии вытянутой руки. Это оптимальное расстояние и для глаз.
- Если твой компьютер не имеет встроенного устройства, защищающего от излучения, попроси, чтобы родители приобрели защитный экран. Он необходим не только тебе, но и им.
- Следи, чтобы яркость и контрастность изображения были умеренными, средними, так как сильная контрастность быстрее утомляет глаза.
- Яркость и контрастность можно регулировать. Если твой монитор не имеет регуляторов, то старайся почаще отдыхать во время работы: от-

ходи от компьютера, посиди с закрытыми расслабленными глазами. При этом не надо выключать компьютер.

- Если перерыв в работе не больше 1 часа, то компьютер лучше оставить включенным. Частое отключение может быстро вывести машину из строя.

Только договоримся сразу: 40 минут в день за компьютером — это время на все. Не выкраивай отдельного времени для игр.

Твой досуг



Свободное время потрать на себя

В твоем возрасте очень важно знать, как полноценно провести свой досуг. Наверняка у тебя уже есть свои интересы, увлечения. Ты выбрал себе кумира, на которого всеми силами пытаешься походить.

Но когда же, когда заниматься любимым делом? Школа, уроки, уроки, школа... Если учиться без дураков, свободного времени почти не остается.

Скажи, а ты соблюдаешь распорядок дня? Ты даже не представляешь, насколько это важно. Многие великие люди стали великими только благодаря тому, что они выработали для себя определенную систему, по которой и жили. Всем известно, что великий полководец Суворов в детстве был слабым, болезненным мальчиком. Сын дворянина, он мог бы безбедно существовать, ничего не делая.

Но разве это интересно? Конечно, нет! Вот и Суворов так считал. Он поставил задачу стать здоровым и крепким. И выполнил ее. Как ты думаешь, смог бы Суворов перейти через Альпы, не обладай он упорством, волей, характером, наконец? А начинал он с малого — неукоснительно следовал распорядку дня.

Давай поговорим о твоих увлечениях, о серьезных увлечениях, таких, какие есть и у взрослых людей. Подумай, чем ты заполняешь свое свободное время, не тратишь ли его впустую, не бывает ли тебе скучно от собственного безделья? Если у тебя возникает подобная проблема, самое время подумать о том, чем заполнить твою жизнь, ведь игры и детские шалости быстро надоедают.

Создай свою коллекцию

Начнем с коллекционирования. Спроси у папы, чем он увлекался, когда был таким же мальчиком, как и ты. Наверняка выяснится, что он собирал какую-нибудь коллекцию. Чаще всего мальчики собирают монеты или марки. В последнее время ребята коллекционируют вкладыши от жевательной резинки и игрушки из киндер-сюрпризов, но для этого каких-либо специальных знаний и навыков не требуется. Конечно, можно и банки из-под пива собирать, но этим пусть уж взрослые дяди занимаются.

Коллекционировать можно все что угодно — начиная от автомобилей и заканчивая тропическими бабочками. Выбери сам, что для тебя будет интереснее, чем ты сможешь поделиться со своими дру-



зьями. Помни только, что тропические бабочки в наших краях не водятся, а автомобили стоят, пожалуй, дороговато, если они настоящие, а не игрушечные.



Коллекционирование денег называется **нумизматикой.** Страсть к собиранию монет возникла у людей очень давно, практически сразу же после того, как появились сами деньги. История денег очень интересна. Были времена, когда в ходу были деньги из дерева, шелка, соли. В одних странах монеты были совсем крошечными, в других – необычайно большими.

В наше время в ходу не только металлические монеты, но и бумажные купюры. Многие коллекционеры собирают и то и другое, но можно отдать предпочтение чему-нибудь одному. К нумизматике относится также собирание медалей и разнообразных жетонов.

Если ты решил посвятить себя нумизматике, то первым делом определи, что именно ты будешь собирать. Не имеет смысла коллекционировать все деньги, которые могут тебе попасться. Это будет не коллекция, а склад металлолома. В каждом деле важна система. Лучше иметь маленькую, но хорошо подобранную коллекцию, чем большую, но составленную по принципу "вали все в одну кучу". Выбери какую-нибудь эпоху и собирай монеты, имевшие



хождение в то время. Не ставь перед собой слишком сложные задачи, например, вряд ли тебе удастся коллекционировать очень древние монеты, которые попадаются исключительно редко, или старые монеты других стран — в лучшем случае, твоя коллекция будет состоять из 1–2 экземпляров.

Самое простое и благодарное занятие — собирать современные отечественные монеты. Дореволюционные коллекционировать труднее, но вместе

с тем интереснее. Практически нереально собирать монеты Древней Греции, Рима, английские монеты периода Вильгельма Завоевателя. Оставь это трудное занятие археологам, ведь они любят копаться в старых курганах. Может быть, когда ты вырастешь, поиск таких монет и станет делом всей твоей жизни, но пока лучше собирать то, что можно отыскать, не отправляясь в путешествие во времени, хотя это, конечно, очень увлекательно.

Не надейся на то, что твоя коллекция в конечном счете окажется полной. Достичь этого не удается практически никому, даже бывалым коллекционерам. Ведь нельзя же, например, пересчитать все звезды на небе, но от того, что их бессчетное множество, они не становятся менее притягательными для астрономов.

Само по себе увлечение нумизматикой — очень полезное занятие. Ведь с каждой монетой в твоей коллекции связана какая-нибудь история, а может быть, и тайна.



А что делать, если добытая с таким трудом монета тебя все-таки не заинтересовала? Не спеши отказываться от нее, лучше предложи эту монету для обмена другим нумизматам, может быть, это как раз то, о чем они мечтали.

Коллекция только тогда может считаться коллекцией, когда она правильно хранится. Не стоит сваливать собранные монеты в мало подходящую для этого коробку — ты сам можешь легко запутаться в этом беспорядке.

Нумизматические коллекции помещают в специально сделанные для этих целей ящички. Их описание легко отыскать в специальной литературе. Некоторые держат свои монеты в кляссерах, но это менее удобно.

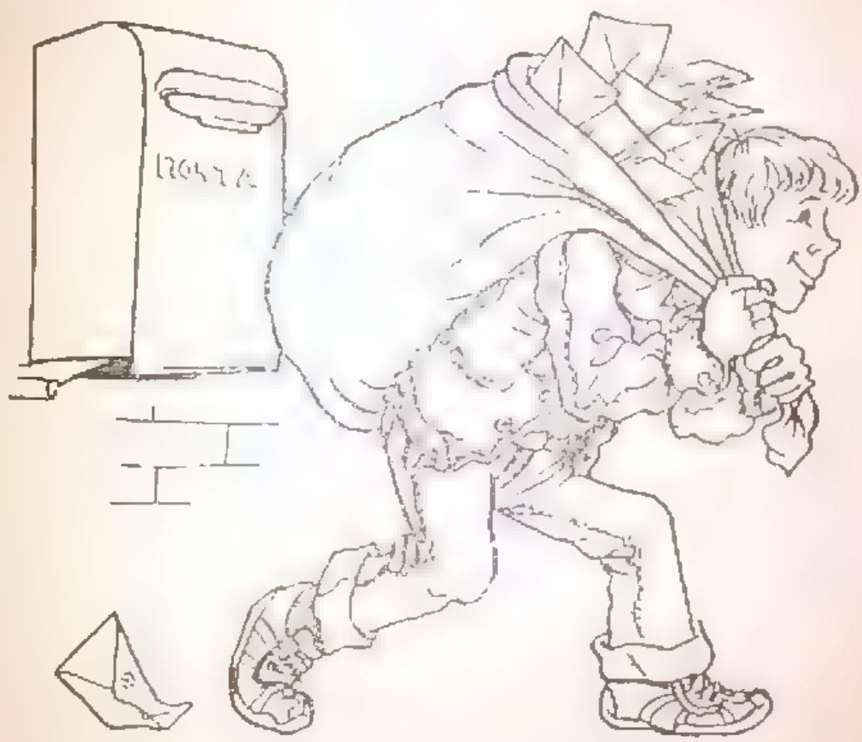
Ты можешь рассортировать монеты по странам, годам и ценности. Так тебе самому будет проще разобраться в своей коллекции. К тому же ты точно будешь знать, каких монет тебе не хватает для полноты счастья.

Другим увлекательным хобби для тебя может стать коллекционирование марок. Марки бывают гашеные и чистые. Гашеными называются марки со штемпелем — они дешевле чистых и попадаются чаще. Есть люди, которые собирают только один из этих видов. Люди, увлекающиеся коллекционированием марок, или **филателией**, называются филателистами.

Марки обычно собирают по тематической или по исторической системе. Когда марки собираются по тематической системе, они раскладываются по определенным темам. Например, одну страницу кляссера (так называется альбом для хранения ма-

рок) заполняют марками, посвященными истории авиации, другую — марками, на которых изображены представители флоры и фауны (растений и животных), третью — серией марок о спорте и так далее.

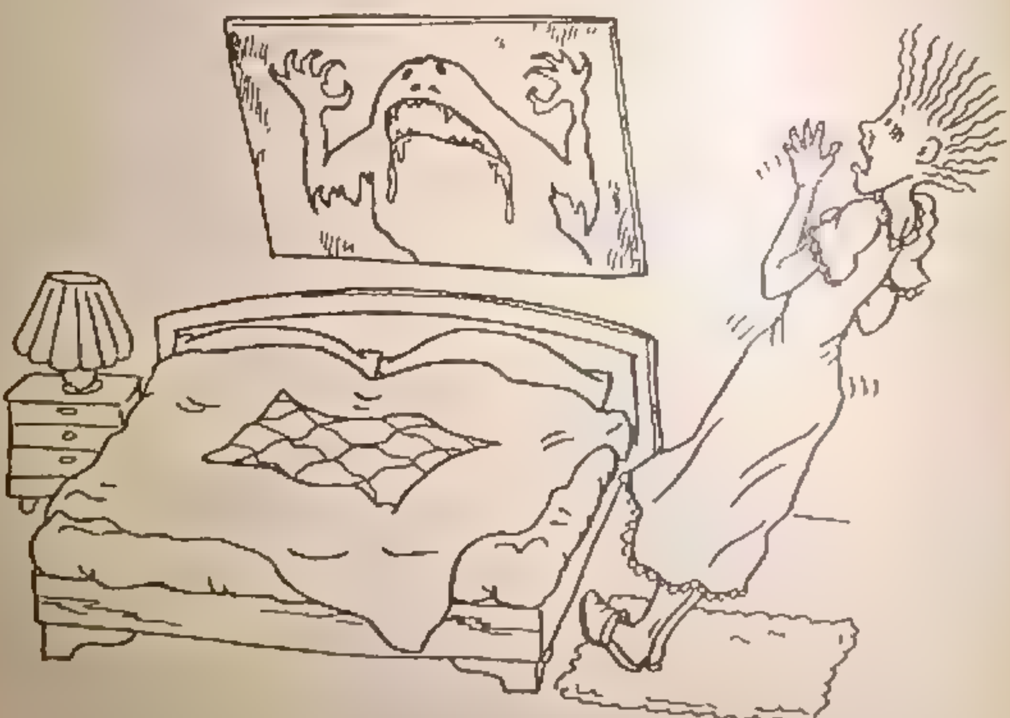
В случае, если марки собираются по историческому принципу, они размещаются в кляссере по годам выпуска. Начинать нужно с самой старой марки.



Доставать марки - не проблема. Можно просто ходить по магазинам и покупать их, но намного интереснее добывать их самому. Например, ты можешь посетить какое-нибудь учреждение, на адрес которого приходит много писем, и попросить отдавать тебе использованные конверты. Можно подключить к этому делу всех своих родных и друзей. Ведь каждый из них хоть раз в жизни получал письма, а вдруг на старом конверте случайно со-

хранилась потрясающе ценная марка. Попробуй покопаться в сундуке своей бабушки (конечно, с ее разрешения) или на чердаке, скорее всего, там тебя ожидают важные находки.

Очень многие ребята увлекаются коллекционированием наклеек, плакатов и постеров с изображением своих кумиров. Все это, конечно, очень хорошо, только помни, пожалуйста, что не стоит быть слишком жадным и собирать все подряд. Остановись на чем-нибудь одном, и тогда ты наверняка сможешь похвастаться действительно прекрасной коллекцией.



Собирая то, что пришлось тебе по вкусу, не стоит портить своим увлечением жизнь окружающих. Если ты все-таки решил собирать пивные банки, не строй из них пирамиду посередине комнаты или коридора, на нее обязательно налетит твоя мама. Игрушки из киндер-сюрпризов лучше всего дер-

жать в собранном состоянии и в отдельном, отведенном для них месте. Представь себе только, как будет неприятно, если кто-нибудь раздавит твоего любимого пластмассового динозавра только потому, что ты забыл поднять его с пола. Наклейкам тоже нужно найти достойное место. Ни в коем случае не обклеивай ими холодильник и мебель без ведома родителей. За это тебе может сильно влететь, и поделом. Если ты собираешь плакаты и постеры, не вздумай приклеивать их в родительской спальне. Подумай, ведь твоя мама может очень сильно испугаться, если увидит над своей кроватью большой портрет Фредди Крюгера или окровавленную рожу вампира.



Будь сильным и ловким

В свободное время можно и подвигаться — побегать, попрыгать, ведь ты — мальчик. Замечательно будет, если ты займешься каким-нибудь видом спорта. Это поможет тебе развиться физически и приобрести новых друзей.

Спортом люди начали заниматься очень давно. Еще в Древней Греции физическому развитию человека придавалось огромное значение. Именно в Греции зародились Олимпийские игры, и по сей день там зажигается олимпийский огонь.

Когда ты смотришь по телевизору выступления спортсменов, тебе вряд ли приходит в голову мысль, что и они когда-то были такими же мальчишками, как ты. Может быть, и тебя ждет в будущем слава великого футболиста или чемпиона по

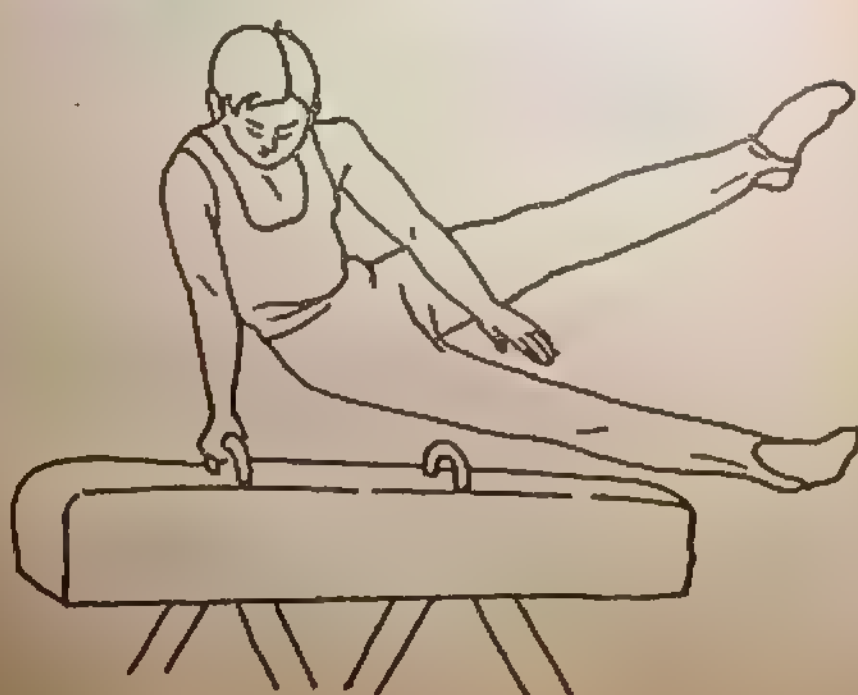
плаванию. Нужно только не бояться трудностей и сделать первый шаг.

В России занятия физическими упражнениями в учебных заведениях ввел Петр I. Уже в те времена даже цари понимали — чтобы люди были сильными и крепкими, они должны следить за собой с самого детства.

Признайся, тебе, конечно же, хочется стать похожим на героя какого-нибудь крутого боевика, способного в одиночку расправиться с целой толпой злодеев. И хотя такие чудеса случаются, наверное, только в кино, все равно начинай тренироваться. Будет очень хорошо, если ты научишься защищать в случае необходимости себя и своих родных.

А теперь поговорим о некоторых видах спорта более подробно.

Ты наверняка видел по телевизору спортсменов, легко выполняющих сложные упражнения на спортивном коне, кольцах и перекладине.



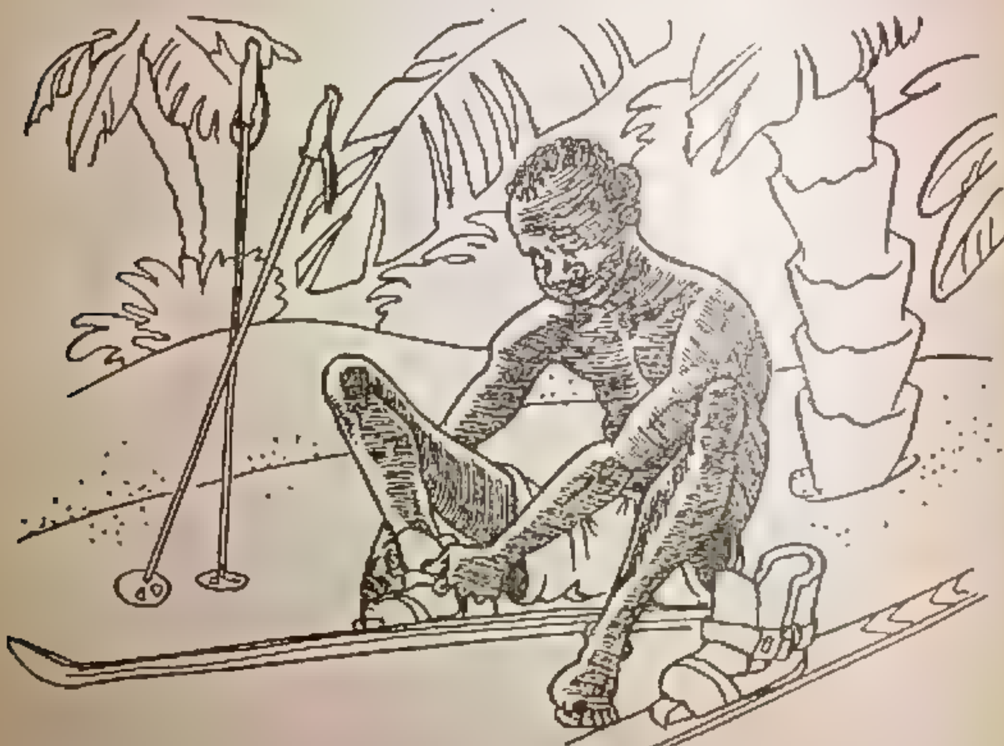
Все эти люди занимаются **спортивной гимнастикой**. Если ты хочешь стать ловким, как обезьянка, и очень сильным, попробуй заняться этим видом спорта. Но запомни — если уж ты решил посвятить себя спорту, то отнесись к этому делу серьезно. Стать настоящим спортсменом можно только под руководством опытного тренера. От того, что ты будешь день и ночь лазить по деревьям или виснуть на турнике во дворе, практически ничего не изменится. Да, не забудь сходить к врачу, чтобы он осмотрел тебя и решил, можешь ли ты подвергать себя большим нагрузкам.



Легкой атлетикой люди увлекаются очень давно. Возникла она еще в Древней Греции. Этот вид спорта включает в себя бег, прыжки, метание снарядов и другие виды упражнений.

Занятия легкой атлетикой способны даже самого слабого мальчика превратить в настоящего богатыря.

Лыжи: наши предки пользовались ими в быту, на войне и на охоте. В наше время лыжи до сих пор необходимы лесникам, охотникам и сельским жителям. Ты, наверное, тоже любишь кататься на лыжах. Это действительно увлекательное занятие. Как хорошо солнечным зимним утром отправиться с родителями или друзьями на лыжную прогулку за город. Представь только, как не повезло несчастным жителям южных стран, которые видели снег только на картинках и по телевизору. Им бы тоже хотелось лихо скатиться с заснеженной горы, но...



В современный лыжный спорт входят гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки, многоборье и фристайл.

Слалом — это спуск с горы по очень сложному, извилистому маршруту. Трасса слалома обозначается воткнутыми в снег флажками. Эту трассу нужно пройти два раза. Победителем соревнования

становится тот, кто пройдет оба спуска за меньшее время. Хотим сразу предупредить тебя: даже умея кататься на лыжах, не пытайся скатиться с самой большой горы в окрестностях. Это может быть очень опасно. Хорошо, если твой путь закончится в сугробе, из которого ты, конечно, выберешься, правда, со сломанной лыжей. Гораздо хуже будет,



если ты сломаешь себе руку или ногу. Тогда на всю зиму можешь забыть о лыжах, коньках, санках и других удовольствиях. Трассу слалома не всегда удачно проходят даже очень опытные спортсмены, так что наберись терпения и немного подрасти. Во всяком случае, твои занятия лыжами наверняка пойдут тебе на пользу.

Соревнования по **скоростному спуску**, как правило, проводятся на длинном склоне горы. Трасса может достигать в длину нескольких километров. Лыжня проходит по гористой и лесистой местнос-

ти, по кочкам и ямам. Дойти до финиша удается далеко не всем спортсменам. Многие из них сходят с дистанции и долго барахтаются в сугробах, пытаясь выбраться.

Особенно сложны **прыжки на лыжах с трамплина и фристайл**, но если ты всерьез решил заняться лыжным спортом, ты осилишь и эти дисциплины.

Итак, как тебе известно, для прыжков используют трамплин. Спортсмен разгоняется, прыгает с трамплина и несколько секунд летит по воздуху на большой высоте. Это очень опасный вид спорта. Многие из спортсменов получают травмы, если допускают хоть малейшую ошибку.



Фристайл — это тоже прыжки с трамплина, только не с такого большого. Только не думай, что фристайл легкий вид спорта. Самое главное для спортсмена здесь — не длина прыжка, а фигуры, которые он выписывает в воздухе. Очень непросто

кувыркаться на лету. Зато это красивое, захватывающее зрелище.



Начиная заниматься лыжами, ты должен знать, что этот вид спорта требует хорошей физической подготовки. Если у тебя проблемы с суставами, то лучше выбери что-нибудь другое, так как при занятиях лыжами основная нагрузка ложится именно на суставы.

Для занятий лыжными видами спорта очень важно правильно подобрать снаряжение. Никогда не ходи на лыжах один, ведь в случае несчастного случая — вдруг лыжу сломаешь или, не дай Бог, ногу — тебе никто не сможет оказать помощь. Придется долго сидеть в сугробе, прежде чем тебя оттуда вытащат. За это время ты отморозишь себе уши и нос. Надеемся, что мы напугали тебя достаточно и ты отправишься в лес только в сопровождении друзей или кого-нибудь из взрослых.

Коньки: на них умеет кататься практически каждый мальчишка. Но мало кто задумывается о том, что простая забава может перерасти в серьезное увлечение. Может быть, и из тебя получится знаменитый конькобежец, фигурист или хоккеист.

Первые коньки на Руси делали из дерева или кости. Во времена Петра I им придавали форму ладьи с носком в виде конской головы. Отсюда, видимо, и произошло их название.



Теперь коньки стали совсем другими. Их производят из прочного металла (или пластика, но скользящая поверхность конька обязательно бывает металлической), и они продаются уже прикрепленными к ботинкам. Главным образом различаются между собой конькобежные коньки и коньки для фигурного катания. Так что, прежде чем отправиться в магазин, реши для себя точно, чем именно ты будешь заниматься.

Если ты надел коньки первый раз в жизни, не торопись сразу же выходить на лед. Сначала походи в них некоторое время в доме (только не по паркету!) или по снегу на улице — немного привыкни к новым ощущениям. Попробуй постоять некоторое время то на одной, то на другой ноге, присядь несколько раз, поставив ноги параллельно. Лучше всего, если на первых порах тебя будет сопровождать человек, умеющий кататься на коньках. Он-то научит тебя всем необходимым навыкам.

Еще один совет: хорошенько продумай, в какой одежде ты собираешься выйти на лед. Не стоит надевать одежду, которая будет мешать тебе свободно двигаться. Не нужно одеваться слишком тепло, но и совсем раздеваться тоже не стоит. Кататься на коньках лучше всего в ясную, безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже 16 градусов. Если на улице холодно, не забудь смазать щеки и нос кремом, чтобы не отморозить их.

Фигурное катание — очень красивый вид спорта. Но за кажущейся легкостью движений фигуристов скрываются долгие и тяжелые тренировки. Существует несколько видов фигурного катания: спортивные танцы на льду, парное катание и одиночное катание (для мужчин и для женщин).

Хорошо подготовленный фигурист выполняет разнообразные элементы, чем-то похожие на элементы художественной гимнастики. Только делать акробатические трюки на коньках гораздо труднее, чем на твердой земле. Парное катание предусматривает исполнение тех же фигур вдвоем. В танцах на льду прежде всего ценится умение хорошо танцевать, артистичность.

Некоторые ребята считают, что фигурное катание — девчачий вид спорта. Они глубоко ошибают-

ся. Это занятие, достойное настоящих мужчин. Мускулатура у фигуриста развита нисколько не хуже, чем у атлета, футболиста или борца. Так что, если тебе нравится выписывать сложные фигуры на коньках, не стесняйся своего увлечения, не бойся, что над тобой будут смеяться приятели, выбрось все эти глупости из головы. Посмеяться можно над ними, ведь они ничего не понимают в спорте.



Баскетбол. Родиной этой спортивной игры являются Соединенные Штаты Америки. Там в баскетбол стали играть в конце прошлого века. Основу этой игры составляют бег, прыжки, броски и передачи мяча. Баскетболом лучше всего начинать заниматься с 10 лет. Баскетболистов всегда отличал высокий рост, но если ты пока не очень-то вытянулся в длину — не отчаивайся, у тебя все впереди. Этот вид спорта отлично способствует росту ор-

ганизма. И даже если ты не станешь чемпионом, постоянные тренировки обязательно пойдут тебе на пользу.



Волейбол. Играть в волейбол стали только в начале нашего века. Волейбольная команда состоит из 6 человек. Правила игры заключаются в том, что каждая из двух команд старается перекинуть мяч через натянутую посередине поля сетку на сторону противника. Записаться в волейбольную секцию можно с 10 – 11 лет. Первый год обычно посвящают упражнениям, которые помогают развить силу рук, ног и туловища, подвижность и быстроту. Если хочешь достичь больших успехов в волейболе, займись также легкой атлетикой, лыжами или другими видами спорта.

Футбол. Эта популярная спортивная игра пришла к нам из Англии. В футбольной команде 11 человек, но можно играть и в меньшем составе (8 че-

ловек). Одежда футболиста состоит из футболки, трусов и гетр, на ноги футболисты надевают специальную обувь — бутсы. Для того чтобы хорошо играть в футбол, ты должен уметь прекрасно владеть мячом, заниматься для общего развития другими видами спорта. Участвуй в школьных соревнованиях, ходи в туристические походы — это поможет тебе достичь немалых успехов и на футбольном поле. Может быть, ты станешь великим футболистом, как Пеле или Марадонна. В последнее время наши футболисты редко возвращаются с победой. Вся надежда на подрастающее поколение, а значит, и на тебя.



Хоккей. Есть четыре вида хоккея: хоккей на траве, хоккей с шайбой, хоккей с мячом и хоккей на роликах. В нашей стране благодаря длинным и морозным зимам популярнее всего хоккей с шайбой. В хоккей играют на ледяной площадке, огражденной деревянными бортами. Хоккейные команды состоят из 15 человек, но в игре одновременно принимают участие не больше 6, остальные 9 игроков

делятся на тройки и остаются в запасе. Через каждые несколько минут запасные игроки сменяют действующих игроков. Смысл игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Для игры в хоккей ты должен не только обладать меткостью, но и уметь хорошо кататься на коньках.

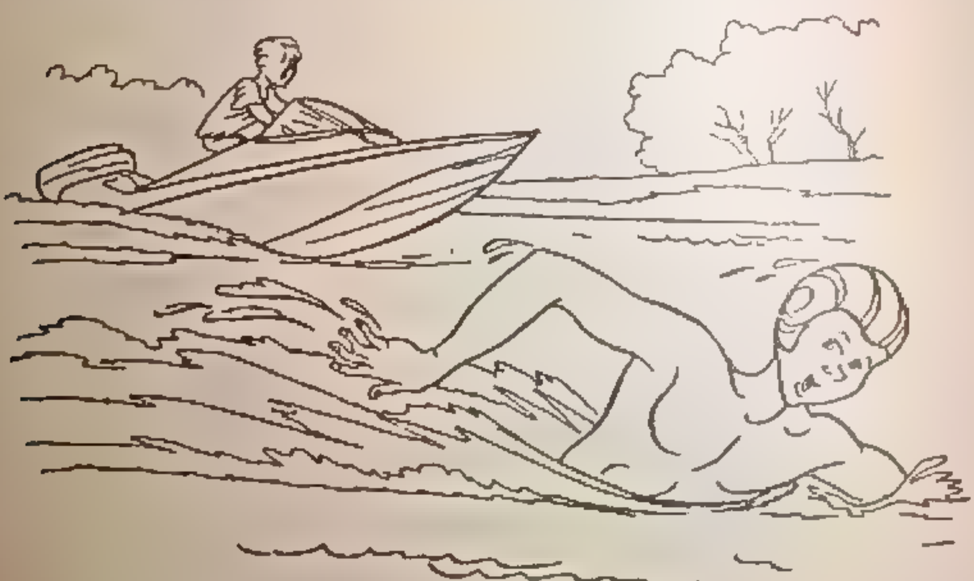
Теннис. Эта игра пришла к нам из Европы. Теннис поможет тебе развить грудную клетку, укрепить сердце и легкие, мышцы спины, рук, ног и пресса, он делает человека выносливым, сильным и ловким, развивает быстроту движений. Но это очень тяжелый вид спорта, им нельзя заниматься без подготовки.



В теннис играют на специальной площадке, которая называется кортом. Корт огражден сеткой или забором и разделен на две половины сеткой. Играть в теннис можно вдвоем и вчетвером — пара на пару. Игра заключается в том, чтобы послать теннисный мячик с помощью ракетки через сетку так, чтобы ее не смог отбить твой противник. Лучше всего начинать играть в теннис в 8–9 лет.

Теннис интересен тем, что в нем многие термины напоминают времена рыцарей. Например, главное соревнование по теннису называется Турниром Большого Шлема. Так что, если хочешь почувствовать себя хотя бы чуть-чуть рыцарем, займись теннисом.

Плавание. Каждый человек должен уметь плавать. Нередко это умение спасает людям жизнь. Может оно пригодиться и в повседневной жизни, и в твоей будущей профессии. Плавание очень полезно для здоровья. Благодаря ему организм закаливается, а мышцы тренируются.



Если ты хочешь научиться плавать, то первым делом перестань бояться воды. Конечно, сказать легко, а достичь этого намного сложнее. Но если ты будешь настойчивым, то наверняка скоро преодолеешь свой страх. Только не думай, что боязнь воды исчезнет, если ты будешь часами сидеть в ванной или стоять под душем. Для этого нужно делать специальные упражнения в бассейне или в открытом водоеме.

Только после того как страх перед водой окажется побежденным, можно приступать к более серь-

езным тренировкам. Никогда не пытайся научиться плавать в одиночку, рядом с тобой обязательно должен находиться человек, хорошо умеющий плавать. До тех пор, пока ты не научишься уверенно держаться на поверхности, не заходи глубоко, плавай около берега.

Пока ты плаваешь плохо, не принимай особо деятельного участия в играх на воде. Вообще в воде нужно вести себя осторожно и осмотрительно. К сожалению, человек еще не научился дышать под водой, поэтому слишком буйное поведение и даже случайная неосторожность могут закончиться очень печально.

Существует пять типов спортивного плавания: брасс, кроль, баттерфляй, плавание на спине и плавание на боку. Самый быстрый способ плавания — кроль, самый сложный — баттерфляй.

Наверное, тебе приходилось слышать о подводном плавании. Им может заняться практически каждый человек, имеющий крепкое здоровье и умеющий нырять. Для того чтобы заниматься подводным плаванием, тебе понадобится маска, дыхательная трубка и ласты. Подводное плавание — необыкновенно увлекательный вид спорта, однако для того, чтобы достичь определенных успехов, ты должен быть хорошо физически подготовлен.

Если ты действительно решил заняться подводным плаванием, не стоит, разыскав маску, сразу же бросаться к ближайшему водоему и на свой страх и риск в одиночку спускаться в неизведанные глубины. Сначала нужно хорошенько подумать, какое место подойдет для этой цели больше всего, где под водой можно увидеть что-нибудь очень интересное. Обязательно возьми с собой дру-

зей, а еще лучше — отправляйся на поиски приключений в сопровождении взрослых. Не думай, что взрослые нужны только для того, чтобы стоять на берегу и громко требовать: "Вася, немедленно выходи из воды", потому что им кажется, что ты



замерз. В подводный мир лучше спуститься в сопровождении старшего брата или отца. Будет о чем потом вспомнить.

Прыжки в воду. Этим видом спорта занимаются смелые, сильные и ловкие люди. Только после долгих и упорных тренировок ты сможешь выполнять сложные прыжки. Первое время тебе предстоит прыгать не с высокого трамплина, а с небольшой тумбы у края бассейна. Зато, когда к тебе придет умение, твоими прыжками будут гордиться родные и друзья. Занятия прыжками в воду можно проводить только под руководством опытного тренера. Конечно, очень хочется показать своим друзьям, какой ты герой, и спрыгнуть в водоем с какой-ни-

будь немыслимой высоты, но тебе может сильно не повезти и этот прыжок окажется последним. Лучше сначала научиться прыгать правильно, а уж потом демонстрировать всем вокруг свое мастерство.



Неумелые прыгуны часто ударяются об воду животом, что само по себе очень больно и неприятно. После такого приключения единственное, чем ты сможешь похвастаться, — большими фиолетовыми синяками. К тому же придется воздержаться от плавания, катания на велосипеде и даже от игр в течение нескольких дней. Очень опасно заниматься прыжками в воду в неизвестном месте. Если глубина окажется недостаточной, то ты вполне можешь пропахать носом песок на дне водоема, а еще хуже — удариться о дно головой. В такой ситуации очень легко утонуть или сломать себе что-нибудь. Так что купаться, а тем более заниматься прыжками в воду можно только в специально отведенных для этого или хотя бы хорошо изученных местах.

Гребля. Этот вид спорта способствует развитию и укреплению практически всех мышц тела человека, хотя основная нагрузка, конечно, приходится на мышцы рук и спины. Скорее всего, ты хоть однажды уже катался на лодке и пробовал грести веслами. Наверное, ты согласишься с тем, что это было довольно тяжело, а еще тяжелее тебе было передвигаться на следующий день. От непривычной нагрузки у тебя ужасно болели руки и спина, а ведь грести тебе пришлось совсем недолго. А люди, занимающиеся спортивной греблей, преодолевают многокилометровые дистанции. Их тела настолько натренированы, что даже после колоссальных нагрузок мышцы у них не болят. Представляешь, какие они сильные. Недаром гребцы — самые широкоплечие из всех спортсменов.



Гребной спорт пришел к нам из Англии, особенной популярностью в нашей стране он стал пользоваться в конце прошлого века. Тогда вообще люди очень любили кататься на лодках. В праздничные и воскресные дни катание на лодках было едва ли не обязательным развлечением.

В наши дни мало кто катается на весельных лодках ради удовольствия, разве что в парках, да еще рыбаки выезжают на зорьке посидеть. На смену лодкам пришли быстрые моторные катера, а веслами по-настоящему гребут теперь только спортсмены, занимающиеся греблей. Спортивная гребля бывает следующих видов.

Академическая гребля. Она бывает парной и одиночной, то есть в лодке могут находиться один или два человека. Для занятий академической греблей используется специальный вид лодок.

Гребля на байдарках. Для этого вида гребли используются лодки, сделанные по типу лодок, на которых издревле плавали представители народов Севера. Только им приходилось, наверное, еще тяжелее, так как они выходили на лодках в огромный океан.

Гребля на каноэ. Если ты хочешь научиться плавать на лодке, похожей на лодку индейцев, займись греблей на каноэ. Только запомни, что этот вид спорта требует сноровки и умения. Зато греб-



ля на каноэ — чисто мужской вид спорта, для женщин он слишком тяжел.

Велосипед. Наверняка ты умеешь и любишь кататься на велосипеде. А знаешь ли ты, что первый в мире велосипед сконструировал еще в 1801 году русский крепостной умелец Артамонов. Он сумел приехать на нем в Москву (это с Урала-то!), а затем вернуться обратно. Весь его путь составил 5 тысяч километров. Созданный Артамоновым велосипед был совсем не таким удобным и прочным, как современные. Изобретатель велосипеда оказался очень терпеливым и настойчивым человеком, ведь дороги, по которым ему пришлось ехать, были куда хуже нынешних. Асфальта тогда еще не придумали, вот и нырял он с кочки на кочку. К тому же у первого велосипеда не было резиновых шин — представляешь, во что превращалось энное место после непродолжительной поездки! Улицы городов тогда были вымощены булыжниками, и ездить по ним на велосипеде без шин было настоящим мучением.

Вполне вероятно, что твое увлечение велосипедом со временем перерастет в серьезное занятие. У тебя есть выбор: велосипедные гонки, гонки на велосипеде с лидером, тандемы, кроссы. Ты можешь заняться любым из этих видов спорта, но только после того, как очень хорошо научишься кататься на своем железном коне и немного подрастешь.

Научиться ездить на велосипеде не так легко, как это кажется на первый взгляд. Скорее всего, первые твои попытки оседлать двухколесную машину кончались падениями. Ты плакал, а может быть, и нет, замазывал ссадины шипучей зеленкой и начинал все сначала.

Учиться ездить на велосипеде нужно на ровной, просторной площадке, где отсутствует транспорт и не очень много пешеходов (в противном случае ты можешь кого-нибудь сбить с ног). Первым делом отработай умение самостоятельно садиться и слезать с велосипеда. Только после этого можешь смело приступать к езде. Самое главное в этом нелегком деле — научиться держать равновесие. Если тебе это удастся, можешь считать, что большая половина дела сделана. Вполне вероятно, что после первых поездок на велосипеде у тебя будут очень сильно болеть мышцы ног. Не пугайся, это — естественная реакция твоего организма на непривычную нагрузку. Однако постарайся в следующие несколько дней не так сильно напрягать ноги, хотя совсем отказываться от физических нагрузок тоже не стоит.

Авиамодельный спорт. Моделирование различных летательных аппаратов и состязания по их запуску — увлекательнейшее занятие. Если ты чувствуешь в себе тягу к творчеству, тебе обязательно нужно заняться подобным видом спорта. Кто знает, быть может, когда ты вырастешь, станешь знаменитым авиаконструктором. Может, ты придумаешь какой-нибудь совершенно новый аппарат для передвижения по воздуху или начнешь конструировать космические корабли.

Бадминтон. В эту спортивную игру ты наверняка пробовал играть и знаешь, что только со стороны кажется, будто воланчик легко летает по воздуху и не составляет большого труда вовремя его отбить. На самом деле, как и всякий вид спорта, бадминтон требует ловкости, умения и сноровки, которых можно достичь только благодаря постоянным тренировкам. Бадминтон — не такая уж легкомыс-

ленная игра, как это кажется на первый взгляд. Она, конечно, уступает по сложности большому теннису, но занятия бадминтоном тренируют те же мышцы, что и игра в теннис. Так что, если ты очень хочешь научиться играть в теннис, но еще не подходишь для этого по возрасту, займись бадминтоном.

Бокс — занятие для настоящих мужчин. Принимают в секцию бокса не ранее 12 лет. Однако подготавливать себя к этому виду спорта можно чуть ли не с детского сада. Если ты уже достаточно взрослый и большой любитель подраться, то тебе самое место на боксерском ринге. Гораздо разумнее послать кого-нибудь в нокаут в присутствии зрителей и потом по праву гордиться своей победой, чем расквашивать носы ребятам из соседнего двора, к тому же придется выслушивать претензии их родителей.

Борьба. Если тебе по каким-то причинам не нравится бокс, а кулаки продолжают чесаться, займись борьбой. У каждого народа издавна существовал свой, национальный вид борьбы. Вообще-то различий между ними не так уж и много (восточные единоборства не в счет).

Вольная борьба и классическая борьба. Различие между этими видами состоит в том, что в последней нельзя захватывать партнера ниже пояса, делать захват ног и бороться ногами. В вольной борьбе таких ограничений нет.

Самбо. В отличие от вольной и классической борьбы в самбо разрешены болевые приемы.

При желании ты можешь начать заниматься борьбой, тем более что сегодня появилось множество по-

вых ее разновидностей. Умение защищать себя и своих близких наверняка пригодится тебе в жизни.

Конечно, мы перечислили далеко не все существующие виды спорта. Ты, кстати, можешь попробовать себя в модном увлечении скейтбордингом (катание на роликовой доске) — для него также требуется немалая физическая подготовка. Это интересное занятие, к сожалению, частенько заканчивается разбитыми коленками и содранными локтями. Тем не менее количество желающих научиться кататься на нехитром приспособлении меньше не становится. Признайся, правда здорово лихо выписывать восьмерки и со свистом проноситься по улицам, распугивая мирных пешеходов!



Все большую популярность приобретают в последнее время и роликовые коньки. Это не только интересное, но и полезное занятие. Использование роликовых коньков экономит время. Главное — научиться на них кататься, а это не так просто, как

кажется. Первое время тебе не избежать обидных падений. Чтобы не получить серьезных травм, купи наколенники и шлем. Только вот что — перед тем как начать тренировки, обязательно посети врача. При некоторых заболеваниях суставов заниматься этим видом спорта нельзя.



Выбирай тот вид спорта, который больше всего тебе по душе, к которому у тебя есть способности. Главное — ты сам должен понять, что тебе подходит, а чем заниматься все-таки не стоит. Если ты маленького роста да и родители твои не великаны, не стоит стремиться стать великим баскетболистом, так как баскетбол (так же как и волейбол) — спорт для высоких людей. Зато с твоими данными ты наверняка добьешься успеха в других видах спорта, например, в каратэ или фигурном катании, плавании или беге, словом, там, где рост не важен. Если ты рослый и плотный, то не стремись стать фигуристом, в общем, подумай, где ты будешь чувствовать себя достаточно свободно и естественно.

Не стоит записываться в спортивную секцию только потому, что в нее ходит твой друг. Лучше выбери себе занятие по душе.

Стань туристом!

Туризм – прекрасное занятие! Многие люди постоянно ходят в туристические походы и не на день-два, а на несколько недель. Правда, для того чтобы ходить в турпоходы, нужно многому научиться. В противном случае долгожданный отдых может легко превратиться для тебя в серьезное испытание, а сам ты станешь неприятной обузой для остальных участников похода.



Перво-наперво тебе придется выучить неписаные туристские законы.

Начнем со снаряжения. Список вещей, необходимых в походе, тебе наверняка дадут руководители туристической группы. Со своей стороны мы со-

ветуем тебе не брать с собой лишние, ненужные вещи. Килограмм жевательной резинки лучше заменить электрическим фонариком, а вместо тамагочи взять запасные батарейки к фонарю.

- Не бери с собой в поход магнитофон, тебе вполне хватит пения птиц.
- Не укладывай в рюкзак коллекцию своих марок или автомобилей.
- Не стоит запасаться литрами кока-колы или фанты. Чай, вскипяченный на костре, намного вкуснее любого бутылочного напитка.
- Если ты привык заниматься по утрам гимнастикой, продолжай свое похвальное занятие и в походе, только не нужно брать с собой свои любимые гантели.
- В случае, если ты играешь на каком-нибудь музыкальном инструменте типа рояля или трубы, лучше оставь его дома. В поход обычно берут гитару, она занимает немного места и нести ее не тяжело.

В общем, разумно отнесись к количеству укладываемых вещей. Правильно подобранное снаряжение избавит тебя от многих неприятностей в пути.

В походе ты должен подчиняться общему строгому режиму. Если ты не привык вставать рано, то тебе будет очень трудно. Не хочешь спать — не мешай спать другим. Не стоит ворочаться, кряхтеть, сопеть, стараясь привлечь к себе внимание и показать всем, как тебе плохо. Если тебе вдруг не понравится пища, приготовленная на костре, не делай из этого трагедии и не кричи на весь лагерь, что те-

бе до чертиков надоела эта подгоревшая каша и что ты хочешь полкило мороженого. В конце концов, ты отправился в поход не для того, чтобы есть мамины котлеты, потерпи уж до дома.

В походе нельзя пить много воды за один раз, это плохо влияет на сердце, ты будешь очень быстро уставать. Вдоволь напиться можно только после еды (завтрака, обеда и ужина). Постарайся отучиться от привычки пить на ходу (кстати, и в городе лучше этого не делать). Ни в коем случае не пей сырую воду из открытых водоемов. Не кипятя, пить можно из родников, артезианских источников и источников минеральной воды. Сырую воду из открытых водоемов нельзя пить не только потому, что она грязная, — в ней живут некоторые зловредные и опасные для здоровья человека микробы.



В походе необходимо соблюдать правила личной гигиены. Временное пребывание в лесу еще не дает тебе права ходить с желтыми зубами, грязными ушами и чумазым лицом. Ты же не дикарь и не первобытный человек.

Даже если ты привык ходить летом босиком, придется надеть ботинки. В противном случае ты можешь легко поранить ногу об осколок стекла, сук или камень. Если бы такое произошло на даче или в деревне — ничего страшного, посидел бы несколько дней дома, вот и все. В походе тебе, конечно, окажут первую помощь, но ты можешь испортить отдых всем остальным людям, если не сможешь идти.

Никогда не носи обувь на босу ногу. Рано или поздно у тебя образуются мозоли и дальнейшее путешествие превратится в муку. Если ваша группа попала под дождь или ты случайно провалился в болото, обязательно переоденься в сухую одежду. При этом не забудь сменить носки, а то еще заболеешь — как потом тебя лечить?

Есть вещи, которые в походах делать категорически воспрещается. Например, нельзя без разрешения руководителя группы уходить за территорию ночного лагеря, ведь ты можешь легко заблудиться и доставить всем кучу неприятностей. Вместо того чтобы спокойно отдыхать после долгого дневного пути, твои спутники будут, истошно вопя, бегать по лесу с фонариками, пытаясь тебя отыскать.

Не следует купаться в неосмотренных руководителями группы местах. Почему нельзя, ты, наверное, догадываешься сам. Как это ни ужасно, но в один прекрасный момент кого то в группе могут не досчитаться.

Ни в коем случае нельзя есть или даже просто брать в рот незнакомые ягоды, грибы и другие растения — ты же не хочешь мучиться с больным животом.

Если маршрут путешествия проходит по лесу, обязательно надень какой-нибудь головной убор и

рубашку с длинными рукавами, так как в лесу могут водиться клещи. Это такие насекомые-паразиты, которые, попадая на человека, намертво прикрепляются к его коже, и снять их очень трудно. Кроме того, от клеща можно заразиться опасной болезнью — энцефалитом.

Во влажных лесах и болотистых районах обязательно надевай резиновые сапоги. В таких местах могут водиться змеи. Змеи редко нападают на человека первыми, но если ты не заметишь гадюку и наступишь на нее, она, защищаясь, может тебя укусить.



Если ты отправляешься в поход в горы, помни, что ни в коем случае нельзя отставать от группы, убегать вперед или просто пропадать из поля зрения руководителя. Горы — очень опасное место, в них часто бывают обвалы, иногда сходят лавины, много пропастей и обрывов. Даже если ты просто

потеряешься, отыскать тебя будет очень трудно, труднее, чем в лесу.

В водном походе тоже есть свои строгие правила. Так, например, меняться местами в лодке можно только по команде. Если ты решишь самостоятельно пересесть или просто попутешествовать по лодке, то, скорее всего, через несколько минут будешь барахтаться в воде. Вместе с тобой там будут плавать твои приятели и все ваши вещи.

Нельзя без разрешения руководителя самостоятельно высаживаться из лодки на берег. Ты легко можешь не рассчитать глубину и ухнуть под воду с головой.

У вас привал? Костры нужно разжигать, соблюдая все правила предосторожности, иначе можно устроить пожар. Будет очень печально, если по твоей вине сгорит весь лес и погибнут ни в чем не повинные дикие животные.

Кстати, о животных. Ловить диких животных небезопасно. Конечно, ежик или лисенок выглядят очень хорошенькими и безобидными, их так и хочется взять в руки и погладить. Раз и навсегда запомни: обычно от человека не убегают только больные животные. Многие из них болеют теми же болезнями, что и человек. Может случиться так, что всей группе придется прервать путешествие, чтобы отправить тебя в больницу. Тебе это нужно?

Вообще, природу нужно уважать. Вероятно, ты и сам знаешь, что не нужно делать, чтобы не навредить природе, но напомним еще раз: не ломай без надобности ветки, не рви охапками цветы — если каждый турист будет вести себя подобным образом, то вскоре все мы будем жить в пустыне. Не разоряй муравейники и птичьи гнезда. Только пред-

ставь, что в один прекрасный день к твоему дому подойдет великан и разбросает его по кирпичикам в разные стороны. Наверное, ты будешь чувствовать себя не очень счастливым, так что пожалей животных и не делай им больно.

Рыбалка — это здорово!

Лето, зорька, комарики поют, у двери стоит приготовленная с вечера банка с мотылем... Как ты уже догадался, речь пойдет о рыбалке.

Можно только позавидовать мальчишкам, живущим в деревне. Там обязательно есть какой-нибудь водоем. Рыбачь хоть каждый день! Но даже если ты родился в городе, то, скорее всего, уже побывал с отцом на рыбалке, во всяком случае, видел, как ловят рыбу.

Из рыбы выходит потрясающая уха, но настоящие рыбаки сидят на речке не ради ухи, ими движет азарт, потому что рыбалка — это своего рода спорт, ты словно состязаешься с рыбой. Есть где проявить и ловкость, и терпение, и умение.

Ну а если ты ни разу не брал в руки удилище, мы немножко поможем тебе. Итак, что же нужно для того, чтобы стать рыбаком?

Здесь самое главное — выбрать или сделать себе **удочку.**

Состоит она из удилища, лески, поплавка, грузила и крючка. Конечно, самая лучшая удочка — цельная. Но чаще всего пользуются удочкой разборной. Удочку можно купить в магазине. Широко используются рыболовами удочки из бамбука, по-

тому что они легкие, прочные и долговечные. Хорошая удочка сделана из зрелого бамбука, цвет которого желто-восковой. Но самые прочные удочки получаются из бамбука коричневого цвета.

Длина удочки должна составлять примерно три – три с половиной метра. Когда ты пойдешь вместе с папой покупать себе столь необходимую для рыбалки вещь, обрати внимание на качество удилища, на нем не должно быть никаких трещин. Проверь, есть ли на вершинке петелька для лески и мотовильце для запасной. Упругость проверяется взмахами. Хорошее удилище характеризуют три-четыре движения. Больше раскачиваний — хуже качество. Если удилище не такое длинное, как бы ты хотел, его можно надставить отрезком прута из ореха или любой палки, присоединив их трубочкой. Надставляют удилище и алюминиевыми насадками. Вообще, разборное удилище имеет специальные соединительные трубки. Если они плохо держатся, их укрепляют, вставляя внутрь хорошо выструганную круглую палочку. Она не должна быть видна. А все стыки удилища можно промазать клеем для прочности.

Часто удилища бывают самодельные. Если ты готов потратить на это занятие несколько вечеров, то прими во внимание наши рекомендации.

Лучше всего вырезать удилища в октябре и ноябре, когда у растений прекращают двигаться соки. Тогда удилища получаются особенно гибкими. Хорошие удочки получаются из орешника, рябины и можжевельника.

Их очищают от коры, оставляя ее только у комля (комель — это самая толстая часть удочки). Можно также оставить небольшую полоску у вершинки, чтобы удочка не ломалась.

Лески бывают и потолще, и потоньше: и как проволока, и как волосок. Самые прочные лески в 1, 0,9, и 0, 8 мм. Такими ловят судаков, сазанов, карпа. Для поплавковой удочки хороши лески 0,3, 0,25, 0,2 мм. Качественными считаются лески, сделанные в Чехии, Словакии, Германии и Японии.

Если леска показалась тебе недостаточно прозрачной, ее можно покрасить, приблизив цвет к фону дна. Это делают простой анилиновой краской для окраски хлопчатобумажных тканей. Сделай все так, как указано на пакете, добавь щепотку соли. Когда раствор немного остынет, положи леску и выдержи часа два. А еще подойдет зеленка и йод.

Поплавок можно купить, а можно изготовить самому. Это очень просто. Достаточно найти перышко, лучше всего подойдет гусиное. Его очищают от пуха, отрезают там, где есть трубочка, вынимают сердцевинку, обрезают глухой кончик. Поплавок готов. Теперь следует пропустить через него леску и заклинить более тонким стерженечком. Это дело одной минуты!

Грузильца можно сделать из свинцовых дробинок. Положи дробинку в углубление и лезвием ножа разрежь до половины, хочешь — помоги себе молоточком. Пригодится полоска свинца или свинцовая проволочка, которую на леску навивают. Леску грузилом сильно сдавливать не надо. Грузила применяются для того, чтобы приманка не всплывала.

Крючки имеют свои номера — от 2,5 до 16. Запомни название составных частей крючка: верхняя — головка, дальше до закругления идет цевье. "Пятка" — затылок, дальше — поддев, лоб, жало. От жала отходит бородка. Номер крючка — это расстояние от жала до цевья, его можно измерить

линейкой. Крючки бывают одноподдевные, двухподдевные двойники, трехподдевные тройники, тройники для мелких живцов. Есть крючок со шпилькой для закрепления живца.

Крючки различают также в зависимости от длины цевья. Они бывают с удлиненным цевьем и укороченным.

Лучше всего крючки блестящие, так как они более всего привлекают рыбу.

Привязывают крючки к леске по-разному. Самый распространенный узел — "восьмерка", проще говоря, двойной узел. Более сложные тебе покажут взрослые.

Поговорим и о **насадке** на крючок.

Это может быть мотыль — красный червячок, личинка от комара-долгунца. Не забудь отсортировать мотылей, выбросив мертвых.

Самая распространенная насадка — червяки. Они живут в навозе, в саду под прелыми листьями, травой, гнилыми яблоками. Отличных червяков ты найдешь в огороде — длинных, жирных, розового цвета. Идут на насадку кузнечики, пиявки, личинки жука-короеда.

В качестве насадки употребляют также **блесны** — металлические выпуклые овальные пластинки с одним или несколькими крючками. Для их изготовления используют латунь, сталь, листовую медь и другие металлы. Отшлифованный металл покрывают цветной эмалью, шлифуют, никелируют или хромируют. Покупай сразу несколько видов блесен. Лучше всего рыбу привлекают блесны, выполненные из меди или латуни. Хорошо ловится рыба на серебристые блесны. А вот для того чтобы пой-

мать жереха, берут блесны тяжелые и узкие, которые называются "девоны".

В качестве приманки используются также искусственные рыбки, вырезанные из дерева, по форме напоминающие мальков. Это может быть и ярко раскрашенный выпуклый конус. Есть резиновые приманки типа "лягушонка".

Есть и еще один способ рыбной ловли, называемый **спиннингом.** Так же называется и снасть, которую используют для этого способа. Спиннинг представляет собой удилище с кольцами: в них пропускается леска. У спиннинга есть утолщенная рукоятка с приспособлением для катушки. На катушку наматывается леска, к леске прикрепляется грузило и поводок. На поводок насаживается приманка.

Спиннинги бывают одноручными и двуручными. Одноручные спиннинги обычно имеют длину 1,5 метра, а двуручные доходят до 4 метров, поэтому они чаще всего разборные. Катушки спиннинга бывают вращающиеся, с подвижным барабаном, инерционные и неподвижные — безынерционные, когда леска сбрасывается с неподвижного барабана. Знай, что безынерционные катушки имеют способность перекручивать леску. Поэтому, если у тебя такой спиннинг, старайся после каждой рыбалки перематывать леску.

А теперь расскажем тебе кое-что о рыбках, чтобы ты знал, кого будешь ловить.

Есть такая усатая рыбешка, с удлиненным телом, мелкой чешуей и желто-бурой спинкой. Это **вьюн**. По бокам у него — темная широкая полоска, а вся спинка усеяна меленькими черными пят-

нышками. Бывает, ты ловишь карася, но вдруг вытягиваешь вьюна. Обычно его используют в качестве насадки для щук и сома.

Щуку ты, конечно, видел и знаешь, что у нее вытянутое тело и длинная плоская голова. Рыло сплюснутое, спинной плавник отодвинут назад. На нижней части челюсти длинные, вроде клыков, зубы, которые, если тебе интересно узнать, она меняет летом несколько раз. Окраска у щуки зависит от цвета того водоема, в котором она обитает. В реках с хорошим песчаным дном можно поймать светло-зеленых или даже золотистых щук.

Ловится эта рыба круглый год, но самая лучшая пора клева — май, первая половина июня. Осенью для охоты за ней подойдет октябрь. Запомни — щуки кусаются!

На быстрых перекатах с песчаным дном ходит **пескарь** в стайке таких же зеленовато-коричневых рыбешек с желтыми глазами и золотисто-коричневыми пятнышками по бокам, толстой головой, плоским лбом. Для пескаря подойдет небольшой поплавок и крючок № 3. Лучше всего он реагирует на тянущуюся по дну насадку.

Плотва встречается во многих водоемах нашей страны. Тело у плотвы серебристое, спинка темная. Спинной и хвостовой плавники у нее серые, а остальные — оранжевые или ярко-красные. Глаза тоже красные, в верхней части — более темного цвета. Плотву лучше ловить поплавочной удочкой на мотыля, на "зелень" — водоросли.

Эта рыбка пуглива и чувствительна к перемене погоды. В зависимости от погоды она и выбирает слой воды. В теплую погоду плотва держится бли-

же к поверхности, прогретой солнышком, в холодную — уходит в укрытия. Хороший клев будет после короткого дождика или при моросящем дожде.

Окунь отличается от всех рыб пестрой окраской. У него широкое, горбатое туловище и множество меленьких зубов. Спина — темно-зеленая, бока — зеленовато-желтые, а поперек них идут поперечные полосы зеленовато-черного цвета. По горбу проходит колючий гребешок спинного плавника, в задней части которого темные пятна. Окунь — рыба хищная. Как и щука, он питается рыбой.

В озерах водятся ерши. Конечно же, есть они и в реках. Чешуя у этой рыбы мелкая и скользкая. У ерша колючие плавники, горбатая спинка, глаза с фиолетовым отливом.

В солнечные дни можно ловить **жереха.** Это серебристая рыбка с серыми плавниками, края которых более темного цвета, есть у него и плавники красноватого цвета. Жерех осторожен, поэтому его лучше всего ловить из укрытий.

Рыб в водоемах очень много. Это и голавль, и судак, и лещ, и сазан, и подуст, и усач, и язь, и красноперка, и линь, и карп... А скольких рыб ты ел в вареном и жареном виде, даже не зная, как они называются!

Да, не забудь взять на рыбалку ведро или любую другую посудину, в которой будет плавать пойманная тобою рыбка. Практика показывает, что особенно хорошо рыба ловится в тот день, когда у тебя с собой мало наживки или чего-то другого не хватает. Знаешь, обидно...

Но даже если ты никогда не поймал ни одной рыбки, если ты вообще равнодушен к процессу



ловли рыбы (странно, но бывает!), то уж свежие летние вечера на лоне природы и потрескивание костерка заставят сильнее забиться твое сердце. Еще бы, почувствовать себя Робинзоном Крузо или заядлым путешественником каждому охота. Устраивай себе почаще такие праздники. Ведь ты не только научишься полезным вещам, но и отдохнешь телом и душой.

ДЕЛО МАСТЕРА БОИТСЯ



Сделай сам!

Если уж мы заговорили об увлечениях, которые могут перерасти из хобби в дело всей жизни, то просто грех не упомянуть о том, что можно сделать собственными руками. Что это будет — оригами, поделки из глины или дерева, вышитые салфетки или разрисованные стены, — решать тебе самому: раз нравится — значит, займись.

Сотворить что-нибудь этакое всегда очень здорово. Твоим друзьям и родным вдвойне приятно получать подарки, сделанные лично тобой, ведь ты проявил фантазию, старался, терпеливо отшлифовывал детали. Такие вещи просто не могут не понравиться!

У тебя много друзей? Знаешь, вам будет еще интереснее общаться между собой, если вы будете время от времени устраивать друг другу сюрпризы, дарить маленькие поделки и сувениры, вместе что-то мастерить для своих родителей.

Все люди любят отмечать праздники. К ним готовятся заранее — наводят порядок в квартире, покупают или пекут что-нибудь очень вкусное, надевают праздничную одежду. Но взрослые часто забывают, что квартира тоже ждет праздника и хочет быть красивой. А ведь ты можешь преобразить свою комнату или весь дом, сделав интересные украшения, плакаты, гирлянды своими руками.

Приглашая гостей, можно вручить им самодельную открыточку-приглашение. Тогда они точно не забудут, куда и когда прийти.

У тебя есть младший братик или сестренка? Они полюбят тебя еще больше, если утром найдут маленькие веселые игрушки, — ведь это ты их смастерил и потихонечку подложил под подушку.

Для изготовления подарков, сувениров, украшений и полезных мелочей ты можешь использовать цветную бумагу, фольгу, различные наклейки, вырезки из старых журналов, кусочки ткани, меха, кожи, разноцветные ленты, шишки, засушенные растения, фотографии и обязательно свою фантазию.

Полезные штучки

Своими руками можно сделать не только забавные и красивые игрушки, но и вполне серьезные, полезные и при этом не менее симпатичные вещи.

В школу ты ходишь с пеналом, но ведь ты берешь с собой не все ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, стирательные резинки, линейки, кнопки и скрепки сразу. Чтобы они ждали тебя дома на од-

ном месте и в строгом порядке, сделай для них домашний пенал.

ДОМАШНИЙ ПЕНАЛ

Пенал для канцелярских принадлежностей можно сделать из обыкновенной картонной коробки из-под конфет. Еще тебе понадобятся лист очень плотной бумаги, ножницы и клей.

Заранее распланируй, сколько отделов ты будешь делать, для каких предметов и какого размера. Из бумаги вырезай полоски длиной на 2 см больше, чем длина коробки, а шириной чуть меньше ее высоты. Концы каждой полоски отогни на 1 см, намажь клеем, поставь на ребро в коробку и приклей к ее бортикам. Так сделай столько отделений, сколько запланировал.

В получившиеся отделения положи карандаши, ручки, ластики и все остальное. Закрой коробку крышкой. Теперь твои домашние письменные принадлежности не потеряются и не поломаются (если, конечно, ты их сам не поломаешь). Возвращайся из школы, открывай свой домашний пенал и рисуй.

ФУТЛЯРЧИК ДЛЯ КЛЮЧЕЙ

Чтобы ключи не потерялись среди учебников и тетрадок в твоем портфеле, сделай для них специальный футляр. Его можно будет очень быстро отыскать, едва засунув руку в свою сумку.

Тебе понадобится маленькая пластмассовая бутылочка из-под кока-колы, спрайта или любого другого напитка. В футлярчик для ключей превра-

тится верхняя сужающаяся часть бутылки вместе с крышкой.

С помощью острого предмета проткни бутылку чуть выше этикетки, вставь в получившееся отверстие ножницы и разрежь бутылку вдоль этикетки.

Теперь ножницами подровняй отрезанный край на маленькой части бутылки, обклей его полоской скотча или изоленты, чтобы он не был таким острым и не поранил тебя, когда ты будешь искать ключи в своем портфеле.

Теперь открути крышечку и на верхней части ее сделай рядом две достаточно большие круглые дырочки, чтобы в них легко проходил шнурок.

Возьми шнурок длиной примерно 20 см, повесь на него колечко с ключами, кончики шнурка просунь в горлышко бутылки. Теперь самое главное — один кончик продень в одну дырочку в крышечке, а другой — в другую. На кончиках шнурка завяжи большие узелки (такие, чтобы не проходили через дырочки в крышке), а крышечку прикрути к горлышку.



Вот и получился футлярчик! Потяни за кончики шнурка — ключи окажутся в прозрачном домике. Если ты свяжешь кончики между собой, то твои ключи так и останутся в "домике".

Когда тебе нужно будет открыть дверь, пошарь в портфеле рукой, и без труда наткнешься на футлярчик. Развяжи кончики шнурка — ключи выйдут из "домика". Вот и все!

Такой футлярчик ты можешь сделать не только для себя, но и бабушке с дедушкой или своему лучшему другу.

ШКАФЧИК ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ

Каждого человека в жизни окружает множество самых разнообразных мелочей. Они могут быть нужными и полезными, могут быть ценными и любимыми, могут быть никому не нужными, но с ними жалко расстаться навсегда — а вдруг потом пригодятся?

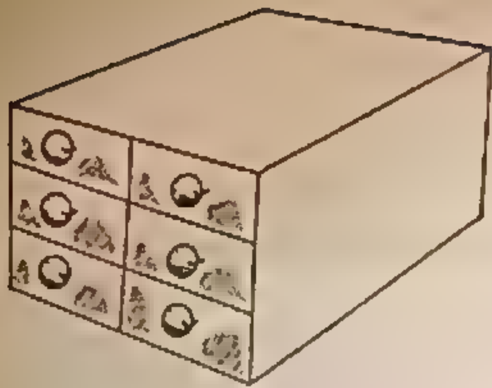
Для тебя большую ценность представляют кнопки, скрепки, значки, запчасти от игрушечных машин и еще много всего. Для мамы — неизвестно от чего оторвавшиеся пуговицы, крючки, кнопки, булавки, маленькие украшения. Для папы — гвоздики, шурупы, гайки, сверла. Все это валяется где попало и часто теряется.

Попробуй сделать для хранения мелочей маленький шкафчик с крохотными ящичками.

Тебе понадобится 12 пустых спичечных коробок, лист картона, клей и красивая бумага. На картон положи вплотную друг к другу 4 коробка так, чтобы они соприкасались боками, обведи карандашом, убери коробки, вырежи картон по контуру.

Смазывая клеем картон и коробки (разумеется, выдвижные части смазывать не надо), построй трехэтажный дом с четырьмя квартирками на каждом. Сверху оклей его красивой бумагой. Можно использовать вырезанные картинки из журнала, с открытки или нарисовать что-то самому.

На каждом ящичке должна быть ручка. Ее можно сделать из проволоки, а можно из ниток и бусинок:



нитку вдень в иголку, завяжи узелок, проткни изнутри стенку коробочки, на нитку насади бусину, нитку опять введи внутрь и завяжи второй узелок.

На каждом ящичке можно написать, для чего он предназначен. Сделай такие шкафчики себе, маме и папе.

Все для малышей

Малыши очень любят рисовать, но у них не все получается. Они еще не понимают, что травку надо рисовать зеленым карандашом, небо — голубым, солнышко — желтым. А изобразить какое-нибудь животное, птичку или человека им совсем сложно. Ну, это не беда! Подбирать цвета, четко проводить линии можно научиться. Сделай-ка для своего братишки веселую книжку-раскраску!

КНИЖКА-РАСКРАСКА

Возьми 5 нелинованых листов бумаги, сложи их поперек вдвое, хорошо обозначь линию сгиба, потом аккуратно разрежь листы по этой линии. Эти 10 половинок склей с одной стороны или скрепи с помощью степлера, чтобы получилась книжечка.

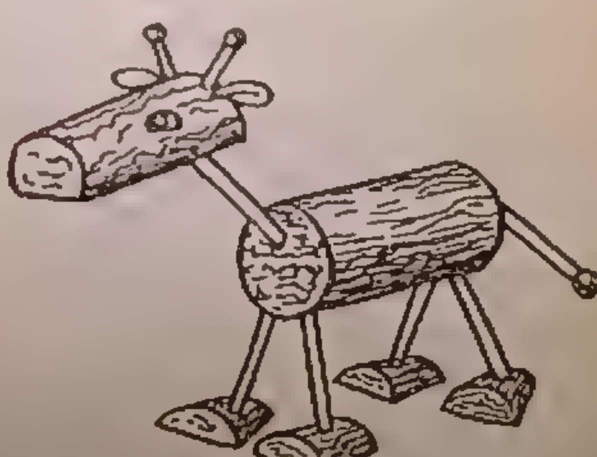
На обложке изобрази что-нибудь красивое и напиши: "Книжка-раскраска". На первой чистой страничке нарисуй простым карандашом большую елочку, на второй — божью коровку, на третьей — попугайчика.

Рисуй только контуры, чтобы потом объяснить малышу, что или кого ты нарисовал и какими карандашами их нужно раскрашивать.

Можно нарисовать животных (лисичку, тигра, котенка, петушка), разные цветы (колокольчики, розы, ромашки, астры), своих любимых героев из мультфильмов (кота Матроскина с коровой, Карлсона, Чиполлино, Незнайку, Чипа и Дейла, Тома и Джерри, дядю Скруджа; только Человека-паука не рисуй — уж больно он страшный, даже в твоем высокохудожественном исполнении).

ТЕЛЕНОК

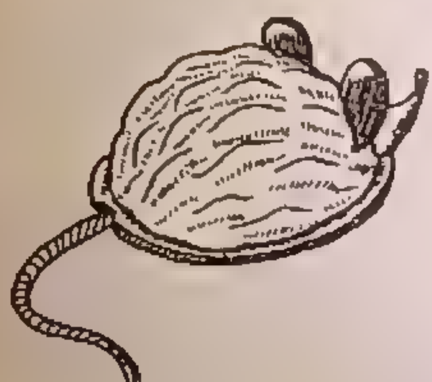
Тебе понадобятся 2 натуральные пробки, несколько спичек и шило. В пробке сделай шилом 4 отверстия: по два около каждого края. В эти отверстия вставь 4 спички — это будут ножки. В противоположные концы пробки тоже воткни спички: одну направь вниз (это хвост), другую — вверх (это шея). Вторую пробку разрежь поперек пополам (это голова теленка) и насади на шею.



Вот и получилась игрушка. Назови теленка каким-нибудь добрым именем и подари младшему брату или сестре.

МЫШКА-НОРУШКА

Сделать мышку очень просто. Возьми половинку скорлупки грецкого ореха, приложи ее к кусочку картона, обведи карандашом и вырежи по этому контуру (получится мышкин животик). Найди небольшую веревочку (шнурок, кусочек пряжи или толстую нить) коричневого цвета — это будет хвостик. Намажь клеем картонку, которую ты вырезал, и приклей к скорлупке, проложив между ними шнурочек-хвостик. Из пластилина слепи мышке ушки, глазки и носик.



Чтобы мышке не было скучно, ты можешь сделать ей подружку и кусочек сыра из желтого пластилина.

ЦИРКОВАЯ СВИНКА

Свинки — такие талантливые животные! Они способны на что угодно, даже в цирке выступают! Ты можешь сделать сам игрушку "Свинка-циркачка".

В сыром яйце аккуратно пробей с двух сторон маленькие дырочки и выдуй через них содержимое на тарелку (потом из него можно сделать омлет). Скорлупку промой и высуши.

Из пластилина сделай свинке 4 ножки. На острый конец яйца прилепи пластилиновые ушки и нос. На

нос прикрепи пуговку с двумя дырочками — получится пятачок. Из проволоки сделай спиральку и закрепи ее на тупом конце яйца — это будет хвост-закорючка. Глаза свинке можно сделать из пластилина или нарисовать на скорлупе фломастером.

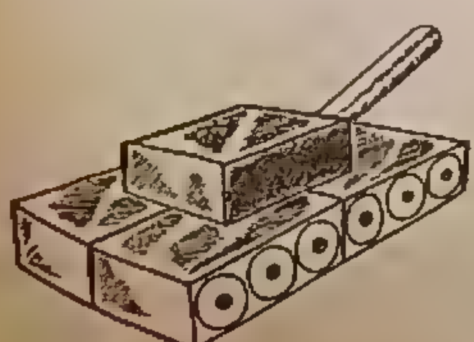
Чтобы все поняли, что эта свинка — цирковая артистка, скрути ей из цветной бумаги маленький колпачок и наклей на него звездочки из фольги. Колпак прикрепи на пластилин. Вот и готова веселая игрушка!



ТАНК

Твоего младшего брата, наверное, очень порадует танк.

4 спичечных коробка наклей на картон, сверху посередине приклей к ним еще один коробок. Оклей получившуюся игрушку зеленой бумагой. Если у тебя нет зеленой бумаги, оклей белой, а потом нанеси красками или карандашом защитный камуфляжный узор. В верхний спичечный коробок (башню танка) воткни зеленый карандаш (ствол танка). Нарисуй на боках танка гусеницы.



Если ты сделаешь несколько таких танков, твой младший брат сможет поиграть в них с друзьями.

СУНДУЧОК ДЛЯ МОНЕТОК "ЩЕЛКУНЧИК"

Для того чтобы носить с собой деньги, люди придумали кошельки. Но ведь дома деньги тоже нужно где-то хранить. Многие складывают их в копилки, но в случае необходимости монетки трудно оттуда достать — приходится ломать или разбивать копилку.

Ты можешь сделать себе для хранения денег (или чего-то другого) симпатичный сундучок.

Когда ты выпьешь кефир или молоко из картонного пакета, пакет не выбрасывай, а хорошенько вымой и просуши. Потом оклей его бумагой: среднюю часть — белой, а верхнюю сделай поярче (красной, зеленой или синей).

По середине пакета поперек проведи непрерывную линию простым карандашом с трех сторон. Аккуратно разрежь пакет по линии, потяни за верхнюю часть — сундучок откроется (в это время неразрезанная четвертая сторона пакета согнется — на эту линию сгиба с внутренней стороны пакета наклей полоску скотча или изоленты, чтобы картон не порвался в этом месте от частого разгибания).

Верхняя часть пакета, оклеенная яркой бумагой, — это шапочка Щелкунчика. На шнурочек приклей кисточку из бумаги или ткани. Края пакета в том месте, где его открывали, намажь клеем, между ними помести шнурочек с кисточкой и плотно прижми края друг к другу, чтобы они склеились, тогда пакет будет опять запечатанным сверху. У нашего Щелкунчика теперь есть шапка с кисточкой. Осталось только нарисовать ему лицо.

Там, где идет линия разреза, нужно нарисовать рот: над линией — верхнюю губу, под линией — нижнюю. Чуть выше нарисуй нос и глаза.

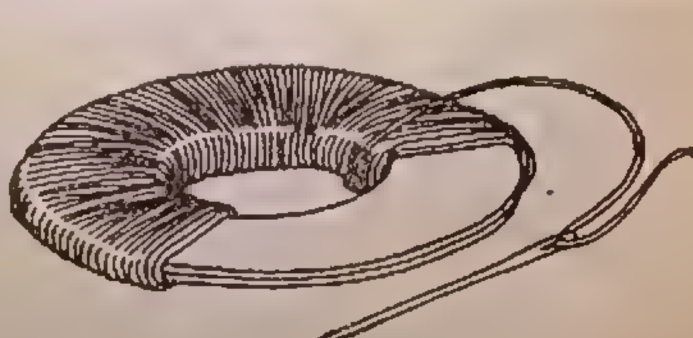
Ну вот и готов твой сундучок. Дерни его за шнурочек — он откроет рот, положи туда монетку и закрывай!

КЛОУН-МАРИОНЕТКА

Это очень забавная и симпатичная игрушка, она может двигаться так, как ты захочешь. Клоун умеет медленно шагать, может весело прыгать, быстро бегать и при этом смешить всех, кто на него смотрит. Правда, чтобы сделать этого миленького человечка, нужно набраться терпения.

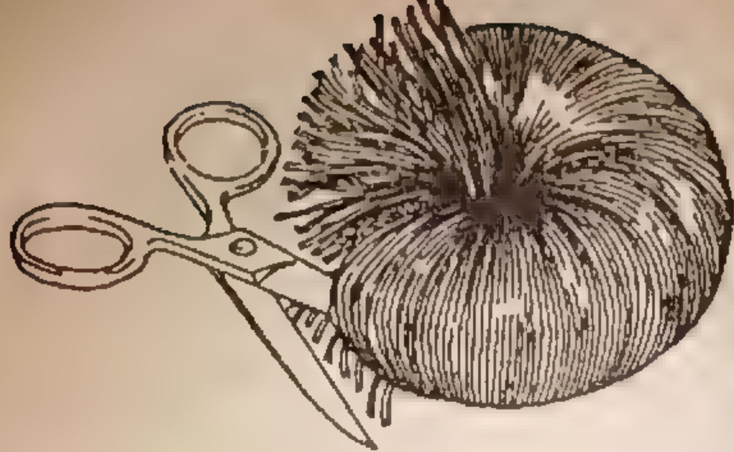
Весь клоун состоит из помпонов разного размера. Попроси у мамы клубочки пряжи белого, красного, синего, зеленого и желтого цвета.

Как сделать помпон? Из картона вырежи два одинаковых кружочка. От величины этих кружочков зависит величина помпона. В середине кружочков сделай отверстие. Положи один кружочек на



другой и обматывай их ниткой пряжи до тех пор, пока все отверстие не будет заполнено.

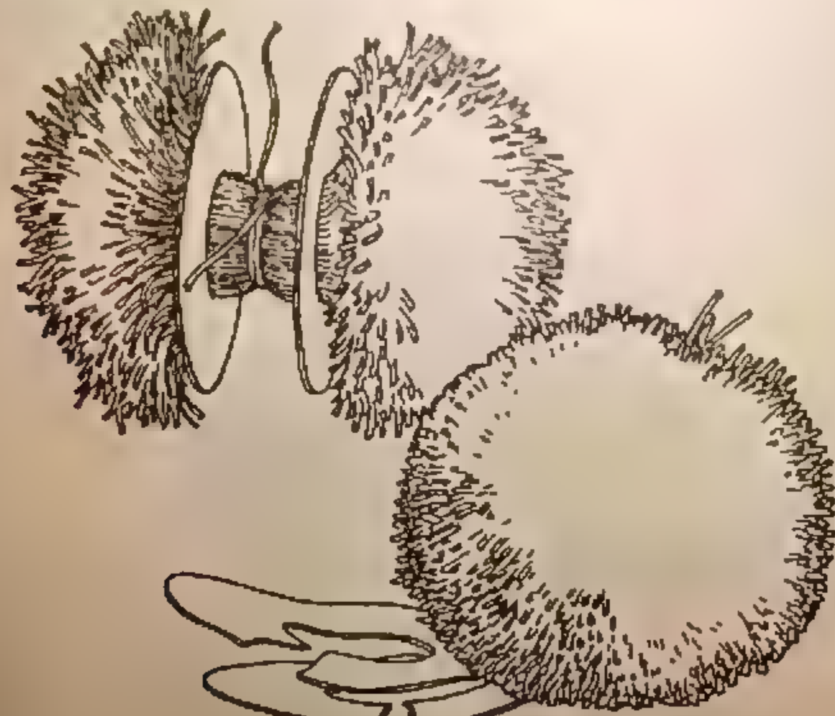
Теперь возьми ножницы и разрежь нитки по самому краю картонных кружочков.



Найди крепкую нитку. Этой ниткой намотай несколько раз очень туго между двумя картонками, чтобы закрепить середину. Концы нитки крепко свяжи и обрежь.

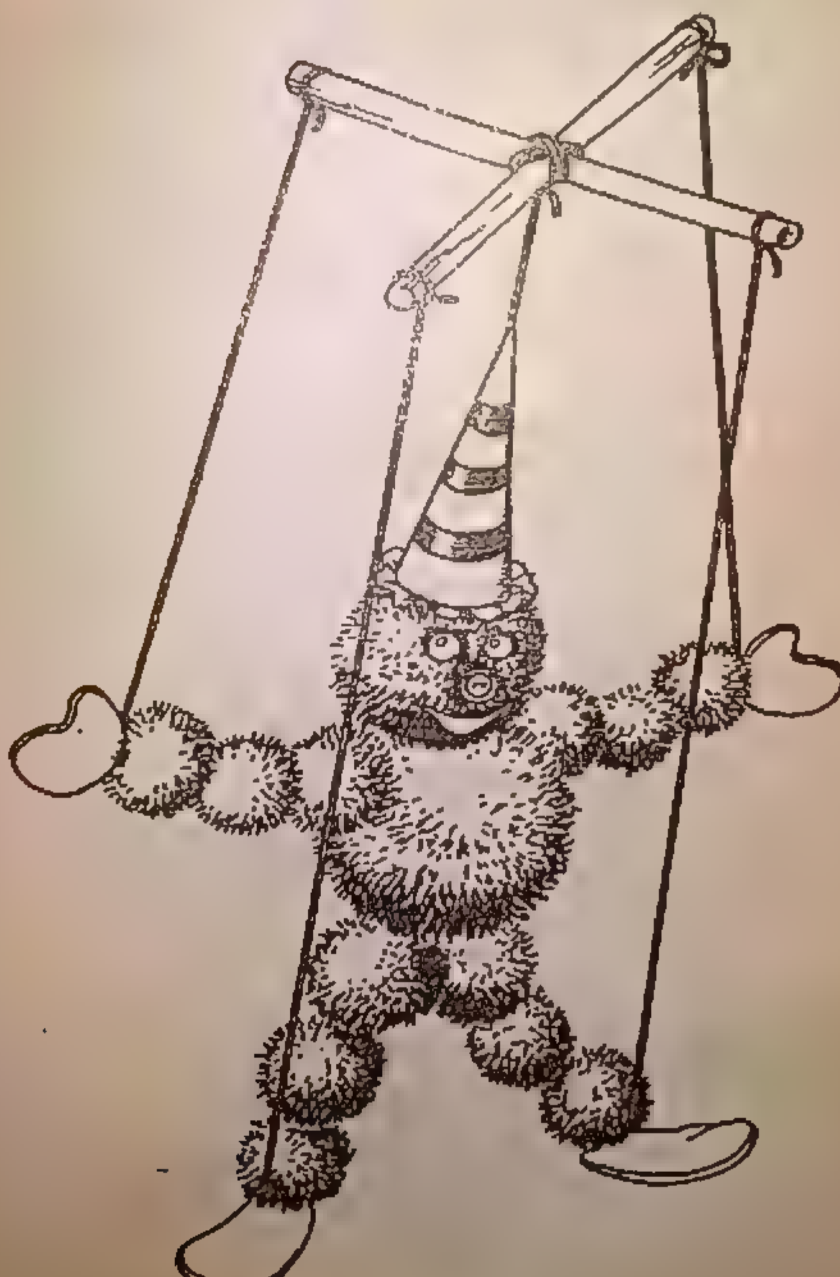
Осторожно разрежь картонные кружочки, сними их, а получившийся помпон подровняй ножницами.

Тебе нужно сделать 12 маленьких помпончиков (каждая рука и нога клоуна будет состоять из трех помпонов — зеленого, синего и желтого). Для головы клоуну сделай помпон белого цвета большего



размера. Самый большой красный помпон — это будет туловище.

Из лоскутков ткани яркой расцветки сшей клоуну ступни ног и кисти рук. Придай им объем, набив их ватой. Клоуну обязательно понадобится головной убор — колпак или шляпа. Их можно смастерить из лоскутка ткани, кусочков меха, тесьмы или ленты и даже из картона — пусть твоя фантазия подскажет, что выбрать.



Собрать клоуна довольно просто — нанижи последовательно на нитку все части и прикрепи к туловищу. На голову пришей или приклей колпак. Из бусинок, маленьких пуговиц, бисера или цветной бумаги сделай клоуну глаза, нос и рот.

Теперь возьми 2 деревянные палочки (можно карандаши) и скрепи их серединами крест-накрест с помощью скотча или ниток. Эти палочки помогут тебе управлять движениями игрушки. К каждой ступне ног, кисти рук и к головному убору прикрепи тонкую, но очень прочную нитку, а второй конец каждой нитки привяжи к скрещенным палочкам, как показано на рисунке.

Возьми в руку скрещенные палочки, и твоя новая игрушка будет забавно двигаться и смешить всех, кто на нее смотрит.

Теперь ты умеешь делать из ниток помпоны, а из помпонов получаются замечательные игрушки.

НОВОРОЖДЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Из пряжи желтого цвета сделай два помпона: один размером с теннисный мячик, а другой — немного меньше. Помпоны скрепи между собой. Из бусинок или бисера сделай глазки, а из оранжевой бумаги — клюв и приклей к маленькому помпону. Получился симпатичный цыпленок.

Теперь возьми яичную скорлупку, промой ее водой и просуши. Из пластилина сделай небольшую корзиночку, в нее поставь скорлупку, а в скорлупку посади цыпленка. На голову ему приклей кусочек скорлупы, как будто он только что вылупился из яйца.

Эту игрушку можно поставить на свой стол или подарить младшему брату или сестре.

Открытки

Открытки — это не только необходимое дополнение к подарку, но и очень удобная вещь, когда нужно пригласить кого-нибудь в гости. Открытка обязательно напомнит твоему другу, когда и куда надо прийти.

ПРИГЛАСИТЕЛЬНАЯ ОТКРЫТКА НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Приглашая своих друзей к себе домой, чтобы праздновать твой день рождения, ты можешь вручить им самодельные открытки.

Для изготовления одной открытки тебе понадобятся: половина альбомного листа, простой карандаш, цветная бумага, бисер, фольга, ножницы и клей.

- Половинку альбомного листа сложи пополам — твоя открытка будет двойная. На внешней стороне простым карандашом нарисуй большой торт.

- Из цветной бумаги вырежи маленькие цветочки, кружочки, квадратики, звездочки и треугольнички, напоминающие украшения из крема. На торт наклей вырезанные из цветной бумаги фигурки вперемешку с бисером.

• Из желтой бумаги вырежи не очень длинные узенькие полоски — это будут свечки на торт. Их должно быть столько, сколько тебе исполнится лет. Пламя для свечек вырежи из фольги. На торт наклей "зажженные свечи", дай клею подсохнуть.

Теперь раскрой открытку и напиши внутри приглашение. Текст можно составить из букв. Подумай, что ты хочешь написать, и составь черновик. В старом журнале или газете найди нужные тебе буквы, осторожно вырежи их ножницами и наклей на открытку, чтобы получились слова. Буквы могут быть разного цвета и размера — чем больше они отличаются друг от друга, тем интереснее и веселее выглядит приглашение!

ОТКРЫТКА-ПРИГЛАШЕНИЕ НА НОВЫЙ ГОД

Возьми альбомный лист и обклей его бумагой светло-голубого цвета. Сложи открытку пополам.

На переднюю половинку с помощью скотча прикрепи сосновую веточку. Из фольги вырежи маленькие звездочки и месяц и приклей их по верхнему краю открытки. Раскроши кусочек пенопласта и приклей крошки на бумагу и на веточку. Дай открытке высохнуть, раскрой ее и напиши приглашение. Вот и все!

ПОЗДРАВИТЕЛЬНАЯ ОТКРЫТКА

Такую открытку ты можешь подарить своей маме, бабушке или сестренке.

Тебе понадобятся лоскутки ткани разных размеров и цветов. Для фона выбери однотонную ткань

не очень яркого цвета — голубую, розовую, зеленоватую, серенькую или бледно-желтую.

Из плотной бумаги или картона вырежи прямоугольник размером с обыкновенную почтовую открытку. Заготовку приложи к ткани, обведи карандашом и вырежи по контуру. Картонный прямоугольник намажь клеем, приложи ткань, хорошенько разровняй ее и прижми.

Из ткани ярких цветов вырежи цветы с лепестками разных размеров и формы. Самый большой и яркий цветок приклей в центр, остальные — вокруг, чтобы получился красивый букет. Из лоскутка зеленой ткани вырежи самые разные листики и травинки, дополни ими композицию.

В серединки цветов приклей бисер, бусинки, шарики из фольги или пенопласта. На некоторых цветочках можно оставить капельки клея: когда он хорошенько подсохнет — будет похож на росу.

Если край открытки получается не очень красивым, обработай его тесьмой, полосками цветной бумаги или фольги.

ОТКРЫТКА ЛУЧШЕМУ ДРУГУ

Наверное, у каждого человека найдется такой друг, которому можно запросто выложить все тайны. Но вы же не девчонки, чтобы при всех шептаться на переменке: "Ах, ты такой хороший, да распрекрасный, да замечательный..." А ведь так хочется иногда сказать, что ты дорожишь вашей дружбой. Свое признание можно выразить не только словами. Подари своему лучшему другу самодельную открытку — он все поймет и так.

Тебе опять понадобится половинка альбомного листа. В свою очередь сложи ее пополам. На передней части нарисуй силуэт человека так, чтобы его рука заканчивалась на сгибе листа. Вырежи фигурку человека. Когда ты раскроешь открытку, у тебя получатся два человечка, держащиеся за руки, почти близнецы. Теперь раскрась человечков карандашами или фломастерами так, чтобы один из них был похож на тебя, а второй — на твоего лучшего друга. В открыточке напиши несколько теплых слов и подари ее своему товарищу.

Игры для тебя



«Раз, два, три, четыре, пять — я иду играть!»

Если верить папе и маме, они играли намного больше нас. Видимо, потому, что знали очень много игр. А сейчас случается, что, выходя во двор, даже и не придумаешь, чем бы таким заняться. Ну, во-первых, спроси у родителей: они и про штандер расскажут, и про вышибалы, и салочки вспомнят, а во-вторых, уж коль ты читаешь нашу книжку, попытаемся и мы тебе помочь.

Как ты думаешь, какие игры самые интересные? Конечно, твой ответ зависит от твоих наклонностей и пристрастий, но чаще всего вы, мальчишки, предпочитаете игры подвижные, ведь в них можно проявить свою силу и ловкость.

Наверняка среди вас найдется лидер, которому вы все добровольно подчиняетесь. Но что ж, ему —

все время водить? Да он и не захочет. Лучше посчитайтесь. Ты хоть считалки-то знаешь?

Считалки — это такие короткие стишки. Состоят они из бессмысленных слов и созвучий, главное, чтобы в рифму. Считалки можно сочинять самим. Кстати, это хорошая тренировка: получится — будешь потом сочинять настоящие стихи.

СЧИТАЛКИ

Раз, два, три, четыре, пять,
Стала ведьма умирать.
Черти бьют в колокола,
Чтобы мертвой не была.
Та взяла да ожила.
Вот такие вот дела!
Коли веришь — погляди,
А не веришь — выходи!

* * *

Ходит свинка по двору,
Рвет траву-мураву.
Она рвет и берет
И в корзиночку кладет.
Если хочешь ей помочь,
Выходи из круга прочь!

* * *

Раз, два, три, и
Пять, и десять,
Выплывает в небе месяц.
Кто до месяца дойдет,
Тот и прятаться пойдет.

* * *

Раз и два — голова,
Три, четыре — платье шили.

Пять и шесть — хлеб нам есть,
Семь и восемь — сено косим.
Девять, десять — ум да сила.
Значит, будешь ты водила.

* * *

Раз, два, три,
Раз, два, три —
Вышли в море корабли.
Ты не вышел —
Так води!

* * *

Раз два, три —
Ты лови!

* * *

Тара-бара,
Пришла пора —
Ребят кормить,
Телят поить,
Коров доить.
Тебе водить!

* * *

Раз, два, три,
На поле стан:
Девки делят сарафан.
Кому — клин, кому — карман,
А тебе — подол, болван.
Кому — серьги золотые,
Кому — пуговки литые,
Ты же получил кайму,
Остаешься здесь, в дому!

* * *

Аты, баты, шли солдаты,
Несли ружья, автоматы.

Чижик, пыжик, королек,
Выходи, пришел твой срок!

* * *

Ехал Петя из Москвы,
Накосили мы травы.
Жгут на улице костры,
Сабли воинов остры.
Так давай продолжим спор,
Выходи гулять во двор!

* * *

Раз, два, три,
И сразу восемь —
Ходит баба с длинным носом,
А за нею — старый дед,
Ста восьмидесяти лет,
Ты над дедом не шути,
Выходи скорей, води!

* * *

Иголочка, ниточка,
Рубашка из ситчика,
Пожую батона корку,
Позову к себе я Жорку,
Будем в прятки с ним играть.
Вот и кончил я считать!

* * *

Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет,
Скачет
По полям,
Тут и там!
Тут и там!
Прискакал
Теперь и к нам.

Ты из круга выходи,
Начинай давай, води!

* * *

Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, и семь, и сразу десять.
Плыл по небу ясный месяц
Иль неполная луна.
В тучу спряталась она.
Ясный месяц, ты один?
Выходи же поводить!

* * *

Цынцы, брынцы, сорванцы,
Раззвонились бубенцы.
Цир, бир, молодец,
Ты водила, наконец.

* * *

На колоде барабан!
В барабан постучу,
Взовьюсь — полечу
Из моря в поле,
В лес на пень,
Води весь день!

* * *

Раз, два, три, четыре, пять,
Боров вышел погулять.
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Надо нам его повесить!

* * *

Белый зайка,
Шустрый зайка,
В сани к Сане
Залезай-ка!
Посмотри, пошути
И играть выходи!

Раз, два, три, четыре,
Бьют часы у нас в квартире.
Шишку мне сейчас набили,
Ничего не заплатили.
Будешь ты за них платить,
Выходи, тебе водить!

* * *

Шел, шёл,
Не дошел,
В лесу ягод не нашел.
Шишел-мышел.
Мы не слышим.
Шишел-мышел,
Подошел,
Постучал
И вон пошел.

* * *

Один, другой, хомут с дугой,
Три, четыре, нацепили,
Пять и шесть, хочу есть!
Семь и восемь, денег просим,
Девять, десять, жаркий месяц.

* * *

Под большой густою елью
Мы повесили качели,
Качели качались,
Ветки поломались,
Еле, еле, еле, еле
Удержались мы на ели,
Кто не удержался,
Под елью оказался.

Наша игротека

Ну вот вы и посчитались, выбрали водилу. А теперь играйте! И помните, что главное — это не победа в игре (ценой разбитого носа твоего приятеля), а участие, именно совместная игра! Пусть тебе и твоим друзьям будет по-настоящему весело.

ЯСТРЕБ И ВОРОБЬИ

Начертите небольшой круг на земле. В середину круга посадите “ястреба”. Остальные — “воробышки” — разбегаются по кругу. Водила дает команду, и “воробышки” начинают впрыгивать в круг и быстро из него выпрыгивать. Задача “ястреба” — поймать “воробышка”, то есть того, кто не успел из круга выпрыгнуть. “Ястреб” втаскивает зазевавшегося “воробья” в круг и усаживает рядом с собой.

Не обязательно, чтобы этот “ястреб” переловил всех. Поймав трех-четырех “воробышков”, он может попросить замену. Другого “хищника” выбирают из тех, кто не попался, и продолжают игру.

В этой игре ты и твои друзья должны соблюдать несколько правил.

1. Прыгают “воробышки” на одной или двух ногах, об этом надо договориться еще перед игрой.

2. Нельзя перебегать через круг. Тот, кто это сделает, считается пойманным.

3. “Ястреб” ловит “птичек” только в кругу, не выбегая за ними.

ОТДАЙ ШАЙБУ!

Встаньте в круг, возьмите клюшки и положите около себя шайбы, которые можно заменить простыми деревяшками, мячиками. В середину становится водила с клюшкой, около его ног также лежит шайба. Водила, защищая свою шайбу, пытается выбить шайбы из-под ног других игроков. У кого он выбивает, тот выходит из игры. Если кто-то из игроков сбил шайбу водилы, то водилой становится он.

Игра азартная: смотрите, не покалечьте друг друга, размахивая клюшками. "Железное" правило – по ногам не лупить!

АВСТРАЛИЙСКИЙ ФУТБОЛ

Ты когда-нибудь видел, как прыгают кенгуру? Вот сейчас тебе и придется изображать это животное. Разделитесь на команды, приготовьте мяч, сделайте ворота. Снимите шарфики, свяжите ими ноги ниже колен и начинайте свой футбол, прыгая на двух ногах, пасуя ими мячик друг другу и стараясь забить голы. После непродолжительного "подпрыгивания" поменяйтесь воротами. В общем, такой обычный, но в то же время необычный футбол!

ВЗЯТЬ ВЫСОТУ!

Если рядышком найдется холм или склон оврага со стоящим на нем деревом, вы можете сыграть в эту игру. Привяжите к дереву веревку, разбейтесь на две команды. Засеките время. Держась за веревку, взбирайтесь на склон. Кто самый лучший верхолаз? Но конечно, не стоит забывать об элемен-

тарлых правилах безопасности, вы ведь уже не малыши и должны все сами понимать.

КАПКАН

Разделитесь на две группы. Одна группа — это "волки". Они образуют круг. Вторая группа — "охотники", изображающие капкан, который располагается внутри круга. Охотники начинают ходить по кругу, приговаривая:

Надоели эти волки!
Один вред, немного толку.
Наших телочек грызут.
Утащили в лес козу.
На людей хотят напасть.
Не дадим мы им пропасть!
Мы капкан волкам готовим!
Быстро серых переловим!

Когда звучат две последние фразы, "охотники" поднимают вверх сцепленные руки, а "волки" должны перебежать через капкан. И тут водила дает сигнал: "Бах!" "Охотники" быстро пригибаются, захлопнув ловушку. Никто из "волков" не должен разрывать капкан, пытаясь выбраться из круга. Нарушат правило — выйдут из игры.

Пойманные "волки" встают в круг рядом с "охотниками". Переловив всех "волков", можно поменяться ролями и продолжать игру.

ВЕСЕЛЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

Наметьте цель — поставьте колышек, палочку, флажок и т. п. Встаньте на четвереньки и пройди-

те в таком положении к метке и обратно. Ну-ка, кто быстрее?

Расстелите на земле две длинные веревки (бечевки) параллельно друг другу. Возьмите дальние концы в руки и попытайтесь пробежать. Кто самый ловкий?

САМЫЙ МЕТКИЙ!

Почти в каждом дворе есть качели. Найдите пустую коробку, ящик, в крайнем случае используйте пустую миску, кастрюлю, любую емкость, только не стеклянную. Приготовьте "снаряды" — шарики для пинг-понга, шишки, снежки (зимой). Подойдут даже луковицы (конечно, не те, что твоя мама приготовила для салата).

Садитесь на качели и, раскачивая их, бросайте снаряды в "мишень" — емкость. Кто же самый меткий?

ВАМПИРЫ И ИХ ЖЕРТВЫ

Начертите две линии. Одна будет изображать старинный замок, другая — дом. Выберите двух "вампиров", остальные — "жертвы". "Вампиры" стоят на улице, между замком и домом, а "жертвы" уходят за дом.

Один из "вампиров" говорит:

Я вампир,
Меня боится мир.
Выпью кровь —
Устрою пир!

Другой вампир вторит ему:

И я вампир!
Я приду на этот пир!

"Жертвы" кричат из-за дома:

А мы кровь пить не дадим!
От вампиров убежим!

После этих слов "жертвы" бегут в сторону замка, а "вампиры" хватают их, крича тому, кого поймали: "Замри!"

"Жертвы" замирают, то есть остаются на том месте, где их схватили "вампиры". Остальные, добежав до замка, возвращаются в дом, по пути стараясь выручить пойманных, то есть дотронуться до них руками. "Вампиры" выручать не дают, ловят, приказывают замереть, а те, до кого дотронулись, присоединяются к остальным и бегут к дому.

После нескольких таких перебежек пойманных можно отпустить и выбрать новых "вампиров" из тех, кто не попался. Чтобы избежать споров, надо запомнить: побежал в сторону замка, возвращаться обратно в дом уже нельзя, бежать можно только вперед. В доме тоже никто не должен оставаться. Иначе будешь считаться "жертвой".

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Разбейтесь на две команды, в каждой должно быть по три человека. Сделайте из переплетенных рук стульчик. Пусть на него сядет третий. А теперь несите его к заранее обозначенному месту — цели. Кто быстрее доставит "больного" в "медицинское учреждение"?

ПАЛИТРА ХУДОЖНИКА

Отметьте границы поля, проведя две параллельные линии на расстоянии 10 метров друг от друга. Посередине поля становится водила — "художник". Все остальные участники игры — "краски" — становятся на одну из линий. "Художник" называет любой цвет. Те ребята, у которых есть такой цвет в одежде или какой-либо предмет такого цвета, спокойно направляются к "художнику" и переходят противоположную линию. Для всех остальных "красок" поле — запретная зона. Они должны перебегать через нее, а "художник" их ловит. Тот, кого поймали, становится "художником". Теперь он будет выбирать себе краску.

РОТА, СМИРНО!

Игра очень простая. Она рассчитана на вашу внимательность.

Все выстраиваются на одной линии. Водила произносит: "Рота, смирно!" — и дает разные команды, которые вы должны выполнять. Например, такие: "рота, присесть", "рота, кругом", "рота, налево", "рота, направо" и т.д. Но вот звучит команда "лечь", а слово "рота" не произнесено. Ага, вот вы и попались! Те, кто повиновался этой команде (без слова "рота"), делают один шаг вперед, выделяясь из шеренги, но остаются в игре.

Ты сделал самое большое количество шагов? Ну что же ты такой невнимательный! Соберись, тренируйся, будь бдительнее!

ВЗРЫВ ГРАНАТЫ

Воткните колышек в землю. Надуйте воздушные шарики. Отойдите от метки на определенное расстояние и зажмите шарики между ног. Поддерживая шарики руками, идите к цели (колышку) и обратно. У кого шарик взорвется, тот выходит из игры. У тебя одного не лопнул шар? Молодец, ты — победитель!

МЕДВЕДЬ

Эта игра напоминает предыдущую. Только вместо воздушных шаров между ногами зажимают теннисные мячи. Идите вразвалочку до цели и обратно. Так кто же самый быстрый "медведь"?

АКУЛА

Для этой игры нужна веревка, длина которой примерно 2—3 метра. Вбейте колышек и завяжите эту веревку вокруг столбика. Натяните ее и по радиусу начертите круг. Водила будет "акулой", а вы "рыбками". "Акула" берет в руку конец веревки и бежит с ней по кругу (высоко веревку поднимать не надо). "Рыбки", чтобы не попасться "акуле" в пасть, должны перепрыгивать через веревку. Те, кого веревка коснулась, считаются проглоченными "акулой": они выбывают из игры.

ПТИЧКИ ИГРАЮТ В МЯЧИК

Каждый из играющих выбирает название какой-либо птички. "Птички" становятся напротив стены в одну линию. Водила бросает мяч в стену и гром-

ко кричит: "Голубь, лови!" или "Орел, поймай!" Названная "птичка" должна поймать мяч на лету, бросить его в стенку и назвать следующую "птичку": "Ворона, давай!"

Как вы понимаете, мячик поймать нелегко. Если он упадет на землю, "птички" разлетаются (разбегаются), а тот, кто мячик не поймал, поднимает его с земли и кричит: "Полет прервать!" – и пытается попасть в кого-нибудь мячом. "Птичка", получившая удар мячом, берет мячик и также кричит: "Полет прервать!" — в свою очередь бросая мячик в играющих. В такой манере и идет игра. Но если игрок промахнулся и мячик просто падает на землю, то надо придумать какой-то штраф. Допустим, заставить неудачливую "птичку" упереться руками в землю, пройти так несколько шагов и кричать: "Я не птичка, я кабан!" — и похрюкать или погавкать, помяукать и т.д. Очень смешно получается!

ВЕДЬМИН ФИНИШ

Найдите старое ведро, понадобится также и метелка, не найдется — сойдет и веник. Играть можно вдвоем, можно двумя командами, если наберете ведер и метел. Встаньте в ведро одной ногой, в руку возьмите метлу. Водила замечает время, дает приказ стартовать, и вы движетесь — волоча ведро за собой, пытаясь бежать, припрыгивать — к указанной цели. Кто быстрее ее достигнет — победитель.



КОШКИ И ХОЗЯИН

Соберите в кучу массу самых разных предметов: пуговичек, камешков, листочков, цветочков и т.д. Водила — "хозяин" — смотрит на них и запоминает. Потом он уходит подальше, а вы — "кошки" — их разбираете и зажимаете в руке. "Хозяин" подходит к одной из "кошек" и называет предмет, который, по его мнению, находится у нее в руке. Если он угадал правильно, "кошка" произносит "мяу". Если "хозяин" не отгадал, то "кошка" молчит, а он обращается к другой "кошке", к третьей, в общем, ко всем по очереди.

Задавать каждому игроку можно три вопроса. Если "хозяин" догадался, что в руке у "кошки", с первого раза, то он берет у нее предмет и кладет его справа от себя. Если со второго — посередине, если с третьего — также посередине. А если после трех заданных вопросов он так и не дал правильного ответа, то предмет надо положить слева.

Если "хозяин" сразу, с самой первой "кошки", отгадывает, какой предмет она зажала в "лапке", то эта "кошка" становится "хозяином". Если в правой кучке больше предметов, чем в левой, выигрывает "хозяин" и становится "кошкой". А если левая кучка больше, то есть та, в которой лежат неотгаданные им предметы, то он снова выполняет роль "хозяина" — водит.

Очень сложная игра!

ШИРЕ УХО!

Приготовьте повязки, выберите судью и водилу.

Встаньте на одной линии через три шага друг от друга и завяжите себе глаза. Водила становится в

ста метрах от шеренги. Он кричит: "Шире ухо!" — и все стараются идти на его голос. Надо постараться подойти к водиле как можно ближе.

Игру можно усложнить.

Водила после первого сигнала, предоставив возможность сделать в его сторону несколько шагов, может скомандовать: "Стоп!" — и перейти на новое место. После этого он опять кричит: "Шире ухо!" Вы снова идете к тому месту, откуда послышался его голос. И тут — "Стоп!". Водила меняет место и снова кричит: "Шире ухо!" А когда он в третий раз скажет: "Стоп!" — вы снимаете повязки с глаз.

Тот, кто оказался ближе, самый востроухий!

Я САМЫЙ БЫСТРЫЙ!

В эту игру можно играть тем, у кого есть коньки, роликовые или обычные. Понадобится также клюшка с шайбами, но вместо шайб можно взять обыкновенные чурочки, комки льда, снежки.

Обозначьте линию старта, а метрах в 50 от нее — линию финиша. По линии финиша воткните колышки (палочки) и встаньте на линию старта так, чтобы против каждого был колышек.

Водила дает команду, и вы гоните свою шайбу к колышку, обводите ее вокруг колышка и возвращаетесь на линию старта.

Ты пригнал свою шайбу (чурочку и т.д.) на линию старта первый?

Ты самый быстрый и ловкий!

СЕЛИ, СЕЛИ В КАРУСЕЛИ!

Это очень здорово, если ты часто приезжаешь в деревню. Там простора больше, да и материала подсобного для игры. Тебе будет легче отыскать старое колесо и две длинные жерди.

Найди площадку со столбиком, к которому обычно привязывают телят и коз или попроси старших (а можешь и сам сделать это) вкопать столб, примерно около метра в высоту. Надень на него колесо, а сверху крестом уложи жердочки. Их надо както укрепить: прибить, привязать проволокой или веревкой. Только хорошо укрепи. Карусель готова!

Если ты на роликовых коньках, можешь уцепиться за жердочку и кататься, толкая ее в одном направлении. Ну конечно же ты не останешься один! К тебе с удовольствием присоединятся другие ребята.

А зимой к концам жердочек привязываются санки. Кто-то садится в них, а кто-то толкает жерди. Разумеется, надо меняться! На санках можно не только сидеть, но и стоять или лежать на животе.

Еще интереснее будет кататься на этой карусели, когда следы от санок заливают водой, чтобы было отличное скольжение, а внутри карусели посыпают песочком, чтобы, наоборот, не скользить.

Приготовьте карусели!
То-то будет вам веселье!

ХРОМОЙ ДА СЛЕПОЙ

Разделитесь на пары. Обозначьте цель — чертой, колышком, положенным на землю камнем и т. д. Одному из мальчиков в каждой паре завя-

жите глаза. Он должен положить руку на плечо другому мальчишке, с которым в паре, а тот сгибает ногу и обхватывает колено. Команда "старт!" — и команды в таких позах начинают двигаться к цели. Кто быстрее?

ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ

Для этой игры вполне достаточно четырех человек.

Сначала определите цель: поставьте колышек, положите камешек, проведите черту.

Разделитесь на две пары. Снимите с себя шарфики, попросите у девчонок косынки. Завяжите одному человеку в каждой паре глаза — крепко, чтобы он не подглядывал. Это будут "кони". На каждого "коня" "садятся" два оставшихся мальчика, то есть обхватывают руками и ногами тех, на кого "сели", и подбирают ноги. Поскакали, "кони"! Выиграет, естественно, та пара, в которой "конь" резвее, а значит, быстрее домчит всадника до намеченной цели.

БЕЙ В КОЛЕЧКО!

Если хотите определить самого меткого среди вас, сыграйте в эту игру.

Подвесьте к ветке дерева небольшое металлическое колечко на нитке длиной приблизительно в полтора метра. Приготовьте "копья" — заостренные короткие палочки, которые могут свободно пройти через колечко. Отойдите подальше и попытайтесь с разбега пронзить колечко. Попробуйте — и убедитесь, что это не так-то просто: среди вас обязательно будут мазилы. Те, у кого не получи-

лось, выбывают из игры. Остальные продолжают игру, проходя по очереди мимо колечка и работая "копьем". У кого твердая рука, тот и выиграет!

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ!

Начертите небольшой круг.

Возьмите веревку метров в пять длиной, свяжите хорошо и растяните ее в виде колодца.

Четыре человека встают по кругу, берутся за углы веревки (за каждый угол колодца) левой рукой и начинают состязание.

Каждый тянет веревку к себе. Победитель тот, кто дотянул веревку к самой черте круга.

ПОЙМАЙ РЫБКУ!

Для игры понадобятся палочки и катушка ниток.

К нитке привяжите короткую палочку (рыбку). Нитка же должна быть такой длины, чтобы волочилась вместе с палочкой по земле, ну, примерно метра полтора длиной. Смысл состоит в том, чтобы как можно больше поймать рыбок — наступить на палочку и оборвать ее. Твоя задача — сохранить свою рыбку-палочку и оборвать как можно больше других. Тот, у кого палочку оборвали, из игры выбывает. А ну-ка, проявите свою ловкость!

ИГРА С КАНАТОМ

А эта игра и совсем проста. В нее можно будет сыграть на речке. Возьмите веревку — канат, войдите в воду и возьмите концы веревки в руки. А те-

перь тяните ее, пытаясь перетянуть в свою сторону. Тот, кто притянет ее ближе к поверхности воды, тот выиграл. Смотрите не шлепнитесь в воду! Хотя это будет гораздо смешнее.

ТРАМВАЙ

К этой игре можно привлечь и девчонок. Разделитесь на две команды — мальчики и девочки. Мальчишки становятся друг за другом, каждый обнимает другого за талию и слегка наклоняется. Девчонки пытаются запрыгнуть на спины мальчишек, стараясь оказаться как можно ближе от первого мальчишки — водителя трамвая. Когда все запрыгнут, трамвай разваливается, превращаясь в "кучу-малу".

ОККУПАЦИЯ

Нарисуйте небольшие кружки. Это ваши дома. Встаньте в них лицом к центру круга. Заранее выбранный водила берет платочек и бежит мимо "хозяев" дома. Его цель — незаметно подбросить платок. Пока "хозяин" оглядывается и, обнаружив платок, поднимает его, а затем и бросается догонять "оккупанта", тот должен успеть занять его "домик". Если водила не успел этого сделать, пробежав один круг, он бежит снова, выбирая другого игрока, которому подбрасывает свой платок, а тот поднимает и догоняет его, не давая оккупировать свой "дом". Если же водила успел встать в круг, то оставшийся без "дома" хозяин становится "оккупантом". Играйте, пока не надоест!

Все встают в круг. Водила бросает одному из участников игры платочек (теннисный мячик, шишку, воздушный шарик, снежок). При этом он должен назвать одну из стихий (огонь, вода, земля, воздух). Если он говорит: "Воздух!" — то надо быстренько, не задумываясь, называть слова, связанные с этой стихией, — облако, туча, гроза, радуга, ветер, назвать какую-то птицу и т.д.

Если "огонь" — то называются следующие слова: камин, печь, свеча, дрова, костер, дым, лампочка...

Точно так же с землей и водой. "Вода" — речка, море, рыбки, пляж, лодка... "Земля" — трава, цветы, огород, сад, мотыга, лопата, название растений, руда, нефть...

Если ответ был неправильным, то есть слово не подходит к этой стихии, или было большое промедление, то назначается штраф. Штрафы могут быть самые неожиданные — чем смешнее, тем лучше. Но если ответ был правильный и сделан незамедлительно, то тот, кто ответил, называет свою стихию.

Много веселья и шума бывает, когда кто-то из водил называет все стихии сразу — так можно.

Загадки

А если ты устал от бесконечной беготни или тебе просто хочется посидеть спокойно рядом с друзьями и поиграть во что-нибудь тихое, то тебе на

помощь придут загадки. Удивлен? На самом деле это не скучное занятие, которым тебя мучили в детсаду, а веселое времяпрепровождение, к тому же за правильный ответ можно назначить приз. А ну, кто из вас, мальчишек, самый сообразительный?

В золотой клубочек спрятался дубочек.

(Желудь)

Кабы я встала, я бы до неба достала;
Кабы мне язык да глаза — я бы все рассказала!

(Дорога)

Один костер весь мир согревает.

(Солнце)

Назови все цветы, которые носят человеческие имена.

(Роза, ромашка, василек, иван-да-марья, вероника и др.)

Какой город летает?

(Орел)

Что цветет без цвету?

(Папоротник)

Какую траву угадает и слепой?

(Крапива)

Два отца, два сына сорвали в саду три яблока, но каждому досталось только по одному. Сообрази, почему?

(Потому что это были три человека — дедушка, сын и внук)

Утки летели — одна впереди,
Две крякуши — позади,
Одна позади — две впереди,

Одна между двумя, три в ряд.
Отвечай, сколько летело уток?

(*Три утки, одна за другой*)

Белые горошки на зеленой ножке.

(*Ландыш*)

В маленьком амбаре держат сто пожаров.

(*Коробок спичек*)

Через речку лежит, в обе стороны бежит.

(*Мостик*)

Всю жизнь ходят вдогонку, а обогнать друг друга не могут.

(*Ноги*)

Белая кошка лезет в окошко.

(*Рассвет*)

Серое сукно тянется в окно.

(*Сумерки*)

Подумай и скажи, какая птица носит такое же название, как и танец?

(*Чечетка*)

А вы знаете, какие города носят рыбьи названия?

(*Судак, Калуга*)

На крыше дома медведь пляшет.

(*Дым*)

Самолет сел на ромашку, он гудит, а нам не страшно.

(*Стрекоза*)

Два тополя вниз вершинами растут.

(*Косы*)

Двое пошли — три гвоздика нашли, следом четверо пойдут, сколько гвоздиков найдут?

(Нисколько)

На дворе переполох, с неба сыплется горох.

(Град)

Пять мальчиков, пять чуланчиков;

Разошлись мальчики в темные чуланчики.

Каждый мальчик — в свой чуланчик.

(Пальцы в перчатке)

Хоть не дровосек, не плотник, но по дереву работник.

(Дятел)

Шагаешь — впереди лежит, оглянешься — за мной бежит.

(Тень)

Из одного озера сорок лошадей пьют — не напьются.

(Ресницы)

Не конь, а бежит, не лес, а шумит.

(Вода, река)

Пробил я стену — увидел серебро;
Пробил серебро — увидел золото.

(Яйцо)

Он, кружась, в доске увяз, она с ним пустилась в пляс.

(Отвертка и шуруп)

Один говорит, двое смотрят, двое слушают.

(Язык, глаза, уши)

Белая простыня все землю обошла.

(Облако)

Белый зайчик прыгает по черному полю.

(Мел и доска)

В воде родится, а воды боится.

(Соль)

Концами в землю упирается,
Макушкой облаков касается.

(Радуга)

Горбатый мостик на четырех столбиках стоит.

(Верблюд)

В красных сапожках, в белом кафтане, гордо шагает, воду уважает.

(Гусь)

Ты беседуй чаще с ней, станешь вчетверо умней.

(Книга)

В каждом доме есть оно — в бесконечный мир окно.

(Телевизор)

Два брюшка, четыре ушка, называется...

(Подушка)

На клине блин, течет с него вода, хоть дождь вокруг — не промокает никогда!

(Зонт)

Два братца убегают, два догоняют.

(Передние и задние колеса)

Целый табун лошадей на одной привязи.

(Виноградные гроздья)

Без ног приходит, без языка рассказывает.

(Письмо)

Одной ручкой всех встречает, а другой провожает.

(Дверь)

Зубов много, а ничего не ест.

(Гребень)

Маленький такой, а все озеро выпил.

(Половник)

Мягкие овечки бегают по свечке.

(Верба)

Одной хворостиною тысячи овечек сгоняю.

(Бритва и волосы)

Нет ни крыльев, ни тела, а за тысячу верст прилетело.

(Письмо, телеграмма, радиопередача)

Красное яблоко в землю ушло, а ботвою к нам проросло.

(Свекла)

Стоит Антошка на одной ножке, ищут его, наклоняются, а он не отзывается.

(Гриб)

Чуть что — давай дрожать, а не сможет убежать.

(Осина)

Хочешь четко говорить, постарайся повторить!

Смешная игра — в скороговорки. Каждый из вас, конечно, пару штучек знает. Но незнакомые сразу произнести правильно и быстро почти никто

не сможет. Поэтому надо их сначала проговорить медленно, потом повторить несколько раз, потренироваться, а запомнив слова, уже попытаться быстро-быстро протараторить. Тренироваться лучше всего дома. Потом, когда ты начнешь играть в скороговорки с другими ребятами, у тебя будет здорово получаться!

Архип осип, Архип охрип.
На дворе погода размокропогодилась.
У пеньков опять пять опят.

* * *

Три корабля лавировали, да не вылавировали.

* * *

Добр бобр для бобрят.

* * *

Выкроен-выкроен клин с приподклинком.

* * *

Три свиристели еле-еле свистели у ели.

* * *

Ткет ткач ткани на платки Тане.

* * *

Уточка-вострохвосточка выстрохвостила вострохвостят.

* * *

Купи кипу пик.

* * *

Милая Мила мылась с мылом.

* * *

Шли три попа,
Три Прокопья попа,
Три Прокопьевича,

Говорили три попа
Про Прокопьевича.

* * *

Три дроворуба на трех дворах дрова рубят.

* * *

Стоит копна с подприкопеночком.

* * *

Кукушка кукушенку купила капюшон.

* * *

Колька с Полькой пляшут польку.

* * *

Слушала старушка, как куковала кукушка на опушке.

* * *

У осы не усы, не усищи, а усики!

* * *

Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать — зарапортовался.

* * *

В грязи у Олега завязла телега,
Сидеть тут Олегу до самого снега.

* * *

Пришел Прокоп — кипит укроп,
Ушел Прокоп — кипит укроп.

* * *

Полпогреба репы, полколпака гороху.

* * *

Летела овсянка на овес, а Иван овес унес.

* * *

Рассказать вам про покупку?
Про какую про покупку?

Про покупку, про покупку,
Про покупочку мою!

* * *

Идет с косой
Косой козел!

* * *

Клюй, курка, крупку!

Игры с компьютером

Хорошо порезвиться на улице, придумывая разные игры. Но большую часть времени ты все-таки проводишь дома. Ты уже посмотрел телевизор, почитал книгу… Что, заскучал? Ну и напрасно!

Существует множество игр, помогающих разнообразить досуг. Это и шарады, и кроссворды, и ребусы, и конечно, всякие компьютерные заморочки. Компьютерные? Вот именно! Пока папа на работе — играй и получай наслаждение!

Если ты решил ненадолго отвлечься от выполнения домашнего задания, то тебе лучше поиграть в игру, не требующую сосредоточения. К таким играм относятся всевозможные "стрелялки". Тебе только нужно вовремя нажимать на клавишу, отвечающую за работу оружия, и ты — победитель.

На компьютере можно играть в пасьянс или другую карточную игру. При этом хотим предостеречь: карточные игры очень увлекают, их тяжело бросить. Много времени занимают также шахматные

партии. Поэтому, если ты делаешь уроки, пожалуй, не стоит потакать своему азарту.

Для большинства компьютерных игр используется не вся клавиатура, а только клавиши со стрелками направлений. Но для работы этих клавиш недостаточно. Если ты хочешь освоить алфавитную клавиатуру, поиграй в игры типа "тетрис", где вместо фигур задействованы буквы и цифры.

Игры типа "тетрис" хорошо развивают реакцию. На реакцию рассчитаны и игры "на выживание". Ты в таких случаях не только стреляешь, но и управляешь серьезным средством передвижения, например, сверхзвуковым самолетом, океанским лайнером или подводной лодкой.

Игры на "выживание" могут осложняться присутствием в них очень умного и коварного соперника. Здесь тебе придется не только быстро реагировать, но и поломать голову над хитросплетениями соперника. Не помешает, кроме того, подумать и о его слабостях.

Если ты чувствуешь, что тебе нужна спокойная игра, требующая внимательности и терпения, сыграй в любую игру-путешествие.

Тебе нужно будет достичь цели, преодолевая много разных препятствий. Берегись ловушек! Собирай все предметы, какие только попадаются на твоем пути. Если предмет взять не удается — не забывай о нем, возможно, за ним придется вернуться чуть позже. Чем внимательнее ты будешь, тем легче пройдешь испытания.

Существует и более сложный вариант игры-путешествия — тебе предлагается пройти через запутанный лабиринт.

Условия игры остаются прежними: будь внимательным, осторожным, бери все вещи подряд. От тебя потребуется предельное сосредоточение. Чтобы не проходить одно и то же место несколько раз, старайся запоминать какие-то характерные признаки, не бросающиеся в глаза.

Если ты поворачиваешься в одном помещении, считай количество поворотов: сделал 4 поворота в одну сторону — значит, ты опять вернулся в первоначальное положение.

Тебе повезло, если у тебя компьютер со звуковой картой: игры со звуковым оформлением намного интереснее. В таких играх звуки иногда подсказывают об опасности.

В играх-лабиринтах можно расслабить реакцию, но внимание отключать нельзя.

Игры-лабиринты могут строиться по-разному.

Если на экране монитора ты видишь весь лабиринт полностью, значит, ты играешь в многоуровневую игру. То есть после прохода этого лабиринта появится более сложный, и так будет продолжаться до тех пор, пока ты не пройдешь все уровни. Проиграв во втором и последующих уровнях, всегда возвращаешься в самое начало игры.

Если на экране ты видишь только часть своего путешествия, то сосредоточься и запоминай свой путь. Не торопись, помни: "Тише едешь — дальше будешь." Попробуй сыграть во "Франкенштейна"

В некоторых версиях лабиринта ты не просто проходишь заранее подготовленный маршрут, но и пытаешься облегчить свою участь.

У тебя есть возможность самому прорывать и проделывать новые лазы и так избегать ловушек и

препятствий. Кстати, в этом случае ты сокращаешь время своего путешествия и быстрее придешь к цели. Только смотри не заблудись в собственных построениях!

Наслаждайся компьютерными играми, но не забывай о нашем уговоре: за компьютером — не больше 40 минут в день! Совершенствуй навыки владения компьютером, усложняй игры и задания, это обязательно пригодится. Но при всей твоей любви к этой умной машине — не забывай, что компьютер — это часть знаний, нужных тебе.

А что делать, если собралась большая компания, а играть по очереди не хочется? Все очень просто — вообще отключи своего электронного дружка и предложи всем поупражняться в "бумажных играх"...

"Бумажные" игры

Мир слов, мир букв — увлекательный волшебный мир. Из одних и тех же букв, составляющих слово, можно образовать совершенно другое слово, стоит только переставить буквы. И бывает очень нелегко сделать перестановку, чтобы это слово получить. Правда, не из всяких слов возникают новые слова.

Специально для любознательных мальчиков сообщим, что слово, образовавшееся в результате перестановки букв, называется *анаграмма*. Наверняка ты уже сталкивался с анаграммами. Самые простые примеры: сон-нос, лиса-сила.

Проверь свою смекалку, воспользовавшись нашей подсказкой: карп, бар, пила, год, стук, лак,

амур, ангар, тропа, варан, сев, мах, вино, лог, мол, лут, барк, маг, шнурок, колос, плюшка... Продолжить этот ряд мы предлагаем тебе.

Игру в анаграммы можно усложнить, придумывая с ними загадки. Например, такие:

Бываю часто на столе,
А буквы переставь — найдешь и на земле!

Догадался, что это такое? Да, это действительно шпала. Лапша-шпала.

Я километры пробегу и не устану,
Прочти меня с конца, шершавым стану!
Прочел? Теперь, дружок, поймешь,
Что наточить могу я нож!
(Колесо-оселок.)

А еще можно сыграть с друзьями в *слова-перевертыши*. Раз, два, три — начали: комок, шалаш, око, топот, заказ, ротор, доход, ара, наган, шабаш, радар... Теперь твоя очередь.

Помнишь знаменитую фразу из сказки про вредную принцессу: "А роза упала на лапу Азора". А теперь прочитай ее с конца, что получилось?

А еще можно посылать друг другу разные *сообщения*. Весь интерес заключается в том, что слова в них должны начинаться на одну букву. Они могут быть самые несуразные. Вот такое, например:

Толя, твоя тень такая тонкая!
Таня, ты такая трусишка!

Лена любит летом летать!
Ленька — лентяй, ленится лежать!

Еще интереснее сочинить целый рассказ на одну букву. За самый связный рассказ можно учредить приз, в любом случае читать такого рода произведения очень смешно.

Можно посылать друг другу *телеграммы*. Опять же не простые, а просто взять какое-то определенное слово, например ЯД, и составить телеграмму из букв, составляющих это слово: Я дома.

ЕДА — еду домой Аня (в телеграмме, как ты знаешь, точки не ставят).

ЯБЛОКИ — я буду Липецке одиннадцатого куда идти?

А вот самая простая игра. Напиши всего одну букву, а потом дописывайте по очереди с ребятами по букве, чтобы образовать какое-то слово. Ты будешь думать про одно слово, а приятели твои поставят другую букву, и тебе придется перестраиваться и подставлять не ту букву, про какую думал. На ком слово закончится — тот и проиграл.

В общем, во что играть — это дело вашей фантазии, вы ребята с головой, вот и придумывайте себе увлекательные занятия сами. А если наши советы вам пригодились, то мы очень рады.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ТЕСТЫ



Какой у тебя характер?

У каждого человека свой характер. Кто-то покладистый, кто-то, наоборот, неуступчивый, кто-то добрый, а кто-то не очень. А какой характер у тебя? На этот вопрос тебе поможет ответить специальный тест.

На заданные вопросы отвечай быстро, не задумываясь, тогда результат будет точнее.

Предпочитаешь ли ты острую еду?

ДА — 3 очка, НЕТ — 2.

Хорошо ли ты себя чувствуешь в компании друзей?

ДА — 2 очка, НЕТ — 1.

Появляется ли у тебя когда-нибудь желание подпрыгнуть от радости до потолка?

ДА — 4 очка, НЕТ — 2.

Представь, что к тебе в гости пришли друзья. Сумеешь ли ты так увлечь их, чтобы они чувствовали себя как дома?

ДА — 3 очка, НЕТ — 2.

Часто ли ты болеешь?

ДА — 1 очко, НЕТ — 2.

Ты всегда чистишь зубы?

ДА — 1 очко, НЕТ — 4.

Ты всегда носишь одинаковую прическу?

ДА — 3 очка, НЕТ — 1.

Доставляет ли тебе удовольствие разгадывать ребусы и головоломки?

Да — 1 очко, НЕТ — 4.

Делаешь ли ты по утрам зарядку?

Да — 3 очка, НЕТ — 1.

Часто ли ты грустишь?

ДА — 1 очко, НЕТ — 4.

Делать уроки ты предпочитаешь в тихой обстановке?

ДА — 4 очка, НЕТ — 1.

А теперь подсчитаем очки.

Ты набрал больше 25 очков. Поздравляем! У тебя замечательный характер! Ты — душа любой компании. Твоей способности с блеском рассказывать смешные истории остается только позавидовать.

21—25 очков. Неплохой результат! Ты очень легко сходишься с другими людьми. Но наш тебе совет: следи за собой! Твое настроение меняется слишком быстро: то оно веселое, то грустное. Так нельзя.

Меньше 20 очков. Дорогой друг, мы очень сожалеем, но ты скучный человек. Ты не любишь шумные компании, предпочитаешь тишину. Не зажимай себя, научись общаться. Прислушайся к нашим советам, и все у тебя будет просто отлично!

Внимателен ли ты?

Этот тест — скорее игра, чем повод для серьезных раздумий, но мы будем очень рады, если он поможет тебе сделать какие-либо выводы.

Можно ли тебя ошеломить, поставить в тупик, или же ты так внимателен, что тебя трудно удивить? Честно ответив на наши вопросы, ты узнаешь об этом.

На все вопросы отвечай ДА или НЕТ.

1. Часто ли ты страдаешь от невнимательности? Например, ты пошел в магазин и забыл, что тебе поручила купить мама? Или ты забыл записать домашнее задание, а на следующий день получил двойку?

2. Разыгрывали ли тебя когда-нибудь твои друзья?

3. Умеешь ли ты внимательно слушать то, что говорят, и одновременно заниматься важным делом. Например, можешь ли ты чинить велосипед и одновременно слушать советы друзей, как это лучше сделать?

4. Случалось ли тебе когда-нибудь найти на улице деньги или ключи?

5. Внимательно ли ты смотришь по сторонам, когда самостоятельно переходишь дорогу?

6. Сможешь ли ты с точностью пересказать своим друзьям фильм, который они не видели, но который ты смотрел два дня назад?

7. Сильно ли ты рассердишься, если кто-нибудь оторвет тебя от чтения интересной книги или от просмотра любимой телепередачи?

8. Когда ходишь в магазин, проверяешь ли ты сдачу, которую тебе дает продавец?

9. Быстро ли ты находишь в доме нужную вещь? Это значит: все ли у тебя лежит на своих местах или нет?

10. Представь такую ситуацию: тебя кто-то громко окликнул на улице, и ты сильно вздрогнул. Случалось ли с тобой такое?

11. Принимал ли ты когда-нибудь одного человека за другого? Например, ты встретил друга, которого давно не видел, и не узнал его.

12. Представь: ты едешь с другом в автобусе и обсуждаешь очень интересную тему. Случалось ли такое, что ты проезжал нужную остановку?

13. Знаешь ли ты даты рождения своих близких родственников и друзей? А если знаешь, сможешь ли ты назвать их, не мешкая?

14. Когда тебя будят в школу, легко ли ты просыпаешься?

15. Сможешь ли ты без труда в своем городе найти то место (музей, магазин или просто любой дом), где ты был один раз в прошлом году?

Теперь посчитай очки: за ответ ДА на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответ НЕТ на вопросы 1, 7, 10, 11, 12 — по одному очку.

А вот и результаты:

Если у тебя 11 и более очков, тебя остается только поздравить — ты очень внимателен: никогда не проедешь нужную остановку, найдешь любое место в своем городе и уж точно не пройдешь мимо лежащих на дороге ключей или денег. Да, нам до тебя просто очень далеко.

От 5 до 10 очков. Ты не забываешь ничего важного и, можно сказать, достаточно внимателен. Но иногда и с тобой случается что-нибудь этакое: хватишься, а домашнее задание ты не записал. Ладно уж, не расстраивайся, все равно в ответственный момент ты сосредоточишься и не пройдешь мимо лежащих на тротуаре беспризорных денежек!

4 и менее очков. Ты очень рассеянный, и это причина очень многих неприятностей, случающихся с тобой. Мы советуем тебе перебороть свою невнимательность, воспитать собранность и постоянно тренировать память. Мы уверены, что это тебе под силу. В противном случае ты так и останешься тем самым чудиком, который "вместо шапки на ходу..." Представь себе состояние своего лучшего друга, мимо которого ты прошел молча и даже не

узнал его! Или уйдешь из дома и забудешь выключить все лампы, то-то мама "обрадуется", когда ей придется платить за электричество! Так что соберись, и все у тебя наладится!

Приятно ли с тобой общаться?

Даже если ты очень любишь поболтать, это не значит, что с тобой приятно общаться. Наверняка тебе приходилось встречать таких мальчишек и девчонок, которые своей "общительностью" сразу же надоедают.

Приятный ли ты собеседник? На этот вопрос тебе поможет ответить небольшой тест. На предложенные вопросы отвечай ДА или НЕТ.

1. Когда ты разговариваешь со своим другом, ты больше любишь слушать или говорить?

2. Легко ли ты знакомишься с новыми друзьями?

3. Когда твой друг тебе что-нибудь рассказывает, всегда ли ты его внимательно слушаешь?

4. Любишь ли ты что-нибудь советовать своим друзьям?

5. Представь такую ситуацию: друг тебе что-нибудь рассказывает, а тебе это совсем не интересно. Ты скажешь ему об этом?

6. Или такая ситуация: ты что-нибудь рассказываешь, а тебя не слушают. Сильно ли ты расстроишься?

7. Всегда ли ты говоришь, что думаешь по любому вопросу?

8. Станешь ли ты говорить о том, чего не знаешь?

9. Любишь ли ты быть в центре внимания? Например, заинтересовать своих друзей чем-нибудь, чтобы они тебя внимательно слушали.

10. Как ты считаешь, есть ли в школе хотя бы 3 предмета, по которым ты так много знаешь, что запросто сможешь помочь своим одноклассникам?

11. Представь ситуацию: в школе тебя вызвали к доске и попросили рассказать новую тему. Ты рассказываешь так интересно, что все слушают с большим вниманием?

Теперь посчитай очки, это сделать совсем не трудно. Если ты ответил ДА на 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 вопросы, то поставь себе по одному баллу за каждый из них.

А вот и результаты:

1—3 балла. Да, дружок, с бо-о-льшим трудом можно понять, кто ты: молчун, который не может вымолвить ни словечка, или же, наоборот, такой общительный, что болтаешь без умолку. Но точно ясно одно: общаться с тобой не очень-то приятно,

можно сказать, даже тяжело. Подумай об этом, сделай выводы, и тогда у тебя все будет просто замечательно!

4—9 баллов. С тобой говорить просто и приятно, потому что ты почти всегда можешь внимательно выслушать своих друзей. Но в то же время тебя трудно назвать общительным человеком. Иногда ты бываешь рассеянным, особенно когда у тебя нет настроения, но очень хорошо, что в такие минуты ты не требуешь от родителей и друзей повышенного внимания к себе.

9—11 баллов. Поздравляем, общаться с тобой — одно удовольствие! Друзья никогда не смогут обойтись без твоих веселых рассказов и шуток. И это просто замечательно. Советуем тебе всерьез подумать над вопросом: а не стать ли артистом?

Наблюдателен ли ты?

Человек наблюдательный никогда не познакомится с плохими людьми и не заблудится в незнакомом месте. Просто гениальным по своей наблюдательности был знакомый тебе Шерлок Холмс. Если ты ответишь на вопросы нашего теста, то сможешь проверить, насколько ты владеешь этим искусством. Когда будешь отвечать на вопросы, советуем долго не задумываться.

Каждый вопрос содержит 3 варианта ответа, выбери один из них. Напротив каждого ответа указано определенное количество очков. Когда ответишь на вопросы, сложи все набранные очки и посмотри, что у тебя получилось.

- *Ты заходишь в незнакомое помещение. Что делаешь:*

  а) обращаешь внимание на расположение мебели, т. е. смотришь, как стоят столы и стулья, — 3 очка;

  б) обращаешь внимание на точное расположение предметов, например, внимательно изучаешь, что стоит на столе, — 10 очков;

  в) внимательно рассматриваешь то, что висит на стенах, — 5 очков;

- *Когда ты встречаешься с другом, то:*

  а) незаметно оглядываешь его с ног до головы — 10 очков;

  б) смотришь ему только в лицо — 5 очков;

  в) обращаешь внимание только на отдельные части лица (например, на глаза) — 3 очка.

- *Ты увидел картину, на которой изображен восхитительный пейзаж. Ты запомнил:*

  а) какими замечательными красками написал картину художник — 10 очков;

  б) небо — 5 очков;

  в) чувство радости или грусти, охватившее тебя в тот момент, — 3 очка.

- *Когда ты просыпаешься утром, то:*

  а) сразу вспоминаешь, что надо сегодня сделать (например, опять идти в школу, сделать домашнее задание и только потом можно будет пойти погулять), — 10 очков;

  б) вспоминаешь то, что произошло с тобой вчера, — 5 очков;

  в) вспоминаешь свой сон — 3 очка.

• *Когда ты медленно идешь по тротуару, то:*

а) наблюдаешь за прохожими — 10 очков;

б) наблюдаешь за проезжающим мимо транспортом — 5 очков;

в) смотришь на дома — 3 очка.

• *Когда ты садишься в автобус или другой общественный транспорт, то:*

а) пытаешься заговорить с теми людьми, которые стоят к тебе ближе всего, — 10 очков;

б) внимательно разглядываешь тех людей, которые стоят рядом с тобой, — 5 очков;

в) проходишь вперед, не обращая ни на кого внимания, — 3 очка.

• *Ты проходишь мимо магазина и останавливаешься около витрины. Что ты делаешь:*

а) внимательно рассматриваешь каждый предмет — 10 очков;

б) интересуешься только тем, что тебе может пригодиться, — 3 очка;

в) обращаешь внимание даже на те предметы, которые тебе точно никогда не понадобятся, — 5 очков.

• *Потеряв дома очень нужную вещь, ты:*

а) просишь родителей помочь тебе в поисках — 3 очка;

б) самостоятельно ищешь — 5 очков;

в) вспоминаешь, куда ты мог положить эту вещь, — 10 очков.

• *Когда ты рассматриваешь общую фотографию класса, то:*

а) разглядываешь каждого в отдельности — 10 очков;

б) волнуешься, как ты выглядишь, — 5 очков;

в) тебе становится смешно — 3 очка.

• *Представь, что ты пригласил девочку на свидание и назначил ей встречу в парке. Как настоящий джентльмен, ты пришел пораньше и:*

а) мечтаешь о предстоящей встрече — 3 очка;

б) ожидая подружку, думаешь об уроках, заданных на следующий день, — 5 очков;

в) внимательно наблюдаешь за теми, кто рядом с тобой, — 10 очков.

• *Представь, что друзья во дворе предложили тебе сыграть в незнакомую игру. Ты:*

а) не соглашаешься, потому что не знаешь такой игры, — 3 очка;

б) начинаешь играть, но, как только тебя постигнет первая неудача, отказываешься — 5 очков;

в) попытаешься научиться играть в нее и даже выиграть — 10 очков.

• *В тихую звездную ночь ты:*

а) вообще не смотришь на небо — 3 очка;

б) просто смотришь на небо — 5 очков;

в) стараешься внимательно рассмотреть все созвездия — 10 очков.

• *Когда ты вспоминаешь своих соседей, то:*

а) представляешь их внешность — 5 очков;

б) вспоминаешь их имя и отчество — 10 очков;

в) как ни стараешься, ты совсем не можешь вспомнить их — 3 очка.

• *Когда ты читаешь книгу, то:*

а) оставляешь закладку — 5 очков;

б) доверяешь полностью своей памяти — 3 очка;

в) помечаешь карандашом то место, на котором остановился, — 10 очков.

• *Ты пришел к другу на день рождения и увидел красиво сервированный стол. Ты:*

а) смотришь, все ли на месте, — 10 очков;

б) проверяешь, хватит ли всем стульев, — 5 очков;

в) восхищаешься красотой стола — 3 очка.

Если у тебя от 150 до 100 очков, то ты просто Шерлок Холмс! Твоей наблюдательности можно позавидовать! Ты в состоянии с большой точностью оценить своего друга и любого другого человека. Но еще большим твоим плюсом является умение анализировать самого себя и свои поступки.

От 99 до 75 очков. Твоя наблюдательность развита достаточно, но иногда случаются и проколы. Будь внимательнее, и все будет отлично!

От 74 до 45 очков. Тебя совершенно не интересует то, что скрывается за внешностью и поведением других. Будь осторожен, хотя у тебя и нет никаких проблем в общении с другими людьми, ты можешь попасть в очень затруднительное положение. Мы советуем тебе тренировать свою наблюдательность, а то может случиться так, что ты будешь доверять человеку, которому ничего не стоит подвести тебя.

Менее 45 очков. Тревога! Тебе надо очень и очень задуматься! Ты совершенно не умеешь анали-

зировать поступки: ни свои, ни своих друзей. Тебя не интересуют проблемы других. Как бы тебе не остаться совсем одному!!!

Есть ли у тебя фантазия?

Фантазировать в любом возрасте — просто прекрасно. Если ты большой фантазер — это замечательно. Только запомни, что фантазия и обман — две совершенно разные вещи. Умеешь ты фантазировать или нет? Сейчас узнаешь!

На заданные вопросы отвечай ДА или НЕТ, а соответствующие баллы, приведенные после вопросов, не забывай суммировать.

- Любишь ли ты рисовать? ДА — 2 балла, НЕТ — 1.
- Часто ли ты грустишь? ДА — 1 балл, НЕТ — 2.
- Прибегаешь ли ты к вымышленным подробностям, когда рассказываешь подлинный случай? ДА — 1 балл, НЕТ — 0.
- Проявляешь ли ты инициативу, когда занимаешься каким-либо делом? ДА — 2 балла, НЕТ — 1.
- Ты пишешь размашисто? (У тебя помещается очень мало строчек на странице?) ДА — 1 балл, НЕТ — 0.
- Любишь ли ты носить модную одежду? ДА — 2 балла, НЕТ — 1.
- Представь ситуацию: тебе стало очень грустно на уроке. Ты будешь сидеть и машинально чертить одни и те же фигурки? ДА — 0 баллов, НЕТ — 1.

• Когда ты слушаешь музыку, твое воображение рисует различные картины? ДА — 1 балл, НЕТ — 0.

• Любишь ли ты писать длинные письма своим друзьям или бабушке с дедушкой, которые живут далеко? ДА — 2 балла, НЕТ — 1.

• Случалось ли такое, что тебе снились удивительные сны? ДА — 1 балл, НЕТ — 0.

• Твой друг рассказал тебе, где он провел каникулы. Тебе тоже захотелось туда поехать. Представляешь ли ты себе заранее это место? ДА — 1 балл, НЕТ — 0.

• Случалось ли тебе плакать при просмотре какого-нибудь фильма? ДА — 1, НЕТ — 0.

А теперь результаты:

14—16 баллов. Мы тебя поздравляем! Твоей буйной фантазии можно только позавидовать. А если ты сможешь правильно воспользоваться ею, то твоя жизнь станет удивительно интересной. И не только твоя, но и жизнь окружающих тебя людей, потому что ты доставишь им много радости.

9—12 баллов. Твоя фантазия — не из слабых. Тебе снятся удивительные сны, и ты можешь представить себе любое место на земном шаре. Но только от тебя зависит, сумеешь ли ты написать длинное письмо или поплакать при просмотре фильма (между прочим, это совсем не стыдно). Наш тебе совет: развивай и дальше свою фантазию, и тогда жизнь станет еще прекраснее.

5—8 баллов. Ты совершенно не умеешь фантазировать и никогда не витаешь в облаках. А зря! Послушай, ведь еще не поздно, научись мечтать, и ты сам заметишь, что твоя жизнь станет очень интересной и наполненной.

Можно ли тебя считать добрым и щедрым человеком?

Все мы очень разные... Есть такие жадины, что с ними не хочется иметь никаких дел, а есть, наоборот, — душа нараспашку. Мы от всей души желаем тебе иметь таких друзей, которые готовы отдать последнее.

Кстати, а какой ты? Давай узнаем...

- Родители купили тебе игру, о которой ты давно мечтал. Дашь ли ты своему другу поиграть в нее? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.
- Представь, что твой друг очень плохо играет в шашки. Будешь ли ты ему иногда поддаваться, чтобы он не сильно расстраивался? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.
- С твоим другом случилось несчастье. Он хочет рассказать тебе о своих бедах. Дашь ли ты ему понять, что тебя это мало интересует? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.
- Нравится ли тебе зло подшучивать над своими друзьями? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.
- Сможешь ли ты похвалить друга или подружку только для того, чтобы сделать им приятно? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.
- Представь: ты играешь с друзьями в футбол и видишь, что твоя команда проигрывает. Ты перестанешь играть? ДА — 0 очков, НЕТ — 1 очко.
- Станешь ли ты смеяться над кем-нибудь, чтобы рассмешить остальных? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

• Если тебя просят о чем-либо, охотно ли ты выполнишь просьбу? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Ты научился на уроке русского языка правильно писать сложные слова. Через несколько дней ты решил отправить письмо своему другу. Тебе надо написать слово, правописание которого ты недавно изучил. Вспомнишь ли ты, как оно пишется? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Представь такую ситуацию: ты поспорил с другом и считаешь, что прав. Способен ли ты выслушать своего друга или со временем даже изменить свое мнение? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Представь: на уроке учитель рассказывает неинтересный материал. Будешь ли ты терпеливо слушать? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Тебя очень сильно обидели. Долго ли ты помнишь нанесенную обиду? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

А теперь сложи набранные очки.

У тебя больше 8 очков. Тебе можно позавидовать! У тебя очень много друзей, а что в жизни может быть лучше?! Ты очень нравишься своим друзьям, умеешь с ними общаться. Но наш тебе совет: никогда не старайся быть хорошим для всех, потому что всем все равно не угодишь. Лучше иметь немного друзей, но самых верных.

От 4 до 8 очков. Ты добр далеко не со всеми, можно сказать, от случая к случаю. Если человек тебе нравится, ты запросто можешь пойти для него на все. Если нет — ты его просто не замечаешь. Это не совсем плохо. Но все-таки надо стараться быть равным со всеми, чтобы никого не обижать.

У тебя меньше 4 очков. С тобой очень трудно общаться. Иногда даже твои родители и самые близкие друзья не знают, что тебе сказать. Будь добрее, будь проще, и ты сразу же заметишь, как изменится отношение к тебе (в лучшую, разумеется, сторону).

Можно ли тебя назвать хитрым человеком?

А хитер ли ты, бобер? На каждый вопрос отвечай ДА или НЕТ.

1. Думаешь ли ты о том, что можешь обидеть своего друга, когда говоришь что-нибудь неприятное для него?

2. Представь ситуацию: ты опоздал на урок физкультуры. Ты постараешься так присоединиться к своим одноклассникам, чтобы учитель ничего не заметил?

3. Когда ты боишься что-либо сделать, просишь ли ты своего друга помочь тебе?

4. Признайся честно: хитришь ли ты, когда играешь в футбол, хоккей, настольные игры?

5. Представь, что ты подшутил над своим другом. Сразу ли он поймет, что это сделал именно ты?

6. Когда твой друг не хочет тебе чего-нибудь рассказывать, скажешь ли ты ему какую-нибудь неправду, чтобы вызвать его на откровенность?

7. Можешь ли ты на контрольной работе в школе списать у соседа так, чтобы он совершенно ничего не заметил?

8. Признайся: всегда ли ты находишь способ, чтобы получить то, что тебе очень хочется?

9. Можешь ли ты схитрить так, чтобы твой друг вообще ничего не заметил?

Бери калькулятор и подсчитывай очки (можно в уме).

Если ты ответил ДА на 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 вопросы и НЕТ на 1, 4 вопросы, то посчитай себе за каждый ответ по 1 очку.

У тебя больше 6 очков. Дорогой друг, мы в глубоком почтении склоняемся перед твоей хитростью! Таких хитрецов, как ты, свет еще не видывал! Своими уловками ты можешь добиться всего. Но будь все-таки осторожен, потому что неискренность в общении с людьми ни до чего хорошего не доводит.

От 3 до 6 очков. Очень неплохой результат! Тебя очень трудно обмануть, но в то же время ты сам никого не обманываешь. Это просто замечательно! Когда люди доверяют друг другу, они становятся замечательными друзьями.

У тебя меньше 3 очков. Задумайся! Ты очень наивен, и обмануть тебя ничего не стоит. Будь организованнее, и друзья не будут над тобой так часто подшучивать!

Есть ли у тебя артистические способности?

Этот тест поможет выявить, есть ли у тебя артистические наклонности. Среди твоих друзей наверняка есть талантливые художники, кое-кто не представляет свою жизнь без музыки... Такие люди очень тонко чувствуют красоту. Их артистичности можно только позавидовать. Но, к сожалению, для других само понятие "красоты" не существует. Они считают, что это что-то ненужное и бесполезное.

Честно ответив на наши вопросы и посчитав набранные очки, ты узнаешь, к какой категории людей, первой или второй, относишься ты. А может случиться и так, что предложенный нами тест поможет тебе выбрать будущую профессию. Профессию художника, поэта или даже артиста.

- Любишь ли ты рисовать? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.
- Говорят ли тебе что-нибудь такие имена: Леонардо да Винчи, Моцарт, Дали, Чехов, Толстой? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.
- У тебя очень плохой почерк? ДА — 0 очков НЕТ — 1.
- Сможешь ли ты жить в неуютной, скучной комнате и не замечать этого? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.
- Ты всегда одеваешься модно? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.
- Одеваясь, ты стараешься подобрать одежду тех цветов, которые, на твой взгляд, красиво сочетаются друг с другом, или тебе абсолютно все равно (на-

пример, ты запросто наденешь зелёные брюки и красную рубашку в желто-синюю полоску)? ДА — 1 очко, НЕТ — 0 очков.

• Любишь ли ты ходить в музеи? ДА — 1 очко, НЕТ — 0 очков.

• Любишь ли ты находиться в одиночестве? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Ты любишь чертить геометрические фигуры? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

• Представь: ты вечером идешь по улице и видишь удивительный закат. Остановишься ли ты полюбоваться красотой вечернего неба? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Любишь ли ты подолгу бродить один по улицам? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Ты слушаешь музыку только ради развлечения? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

• Представь: ты пришел в компанию, в которой принято декламировать стихи (читать наизусть). Тебе кажется это странным и неуместным? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

• Есть ли у тебя привычка украшать свои вещи? Например, нравится ли тебе придумывать разные "штучки" для своего велосипеда, чтобы он выглядел самым красивым? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Любишь ли ты переставлять мебель в своей комнате? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Часто ли ты меняешь прическу? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Пробовал ли ты когда-нибудь сочинять стихи? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Может, ты пробовал сам сочинить песенку? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Ты не находишь, что морские камни и ракушки очень красивы? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Надолго ли ты запомнишь увиденный очень красивый пейзаж? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

• Любишь ли ты знакомиться с новыми друзьями? ДА — 0 очков, НЕТ — 1.

• Не было ли у тебя когда-нибудь желания разрисовать стены своей комнаты? ДА — 1 очко, НЕТ — 0.

У тебя больше 15 очков. Поздравляем! У тебя бесспорно есть чувство красоты, свойственное артистическим натурам. Мы посоветовали бы тебе подумать над своей будущей профессией. Из тебя получится отличный артист. А если ты выберешь другую профессию, ничего страшного. Главное, что ты любишь красоту!

Ты набрал 7—15 очков. Что ж, чувство красоты тебе не чуждо. Ты, конечно, можешь не заметить красивый закат, но тебе, очевидно, в этот момент было не до этого. Про тебя можно сказать, что ты всегда сочетаешь приятное с полезным.

У тебя меньше 7 очков. Да, сложный случай... Будто бы и не мальчик, а столетний дед-отшельник: сидит в углу и паутиной покрывается. Ведь так вся твоя жизнь может пройти скучно и серо, и, самое ужасное, ты даже не заметишь, как она закончится. Посещай музеи, читай стихи, переставь мебель и даже разрисуй стены в своей комнате! Пусть мама заругается, но, может быть, ты наконец поймешь, что мир вокруг удивителен и неповторим — так радуй-

ся ему! Правда, зеленые штаны в крапинку — это, пожалуй, явный перебор.

Умеешь ли ты ориентироваться в любой ситуации?

С тобой могут приключиться самые удивительные ситуации, в которых, несмотря ни на что, надо будет моментально принять решение. А сможешь ли ты не растеряться и выйти победителем из самого безвыходного положения?

На заданные вопросы отвечай ДА или НЕТ. Каждый положительный ответ — 1 очко. После того как ответишь на вопросы, сложи набранные очки и узнаешь результат.

- Представь, что ты попал на необитаемый остров, как знаменитый Робинзон Крузо. Ты сначала осмотришь его полностью, перед тем как подыскать подходящее место для ночлега?

- Представь: ты заблудился летом в лесу. Хватит ли у тебя знаний, чтобы выйти на правильную дорогу или хотя бы продержаться в лесу несколько дней без запасов еды? Например, знаешь ли ты, что мох на деревьях растет с северной стороны?

- Любишь ли ты исследовать незнакомые места?

• В школе, на уроках, тебе не составляет никакого труда разгадывать задачи на сообразительность?

• Быстро ли ты принимаешь решения в трудной ситуации?

• Нравится ли тебе находиться на природе в одиночестве?

• Ты уходишь из квартиры и не помнишь, куда положил свои ключи. Ты успокоишься и еще раз спокойно подумаешь, где они могут быть?

• Хорошо ли ты ориентируешься в темноте?

• Представь: ты идешь с другом по улице. Прямо на вас на большой скорости несется машина. Твой друг бросается направо. Ты бросишься в ту же сторону?

У тебя 8—9 очков. Молодец! Ты не пропадешь даже на Северном полюсе и не заблудишься в джунглях тропической Африки! Ты любишь затруднительные ситуации намного больше, чем спокойную жизнь, потому что в таких ситуациях ты, как ни странно, чувствуешь себя увереннее. Подумай, может быть, тебе выбрать профессию геолога, следователя или каскадера? В прежние времена такие люди, как ты, были первопроходцами. Но, даже если ты будешь обыкновенным инженером или продавцом, можно точно сказать, что в самые трудные моменты своей жизни ты поступишь так, как надо.

Ты набрал 3—8 очков. Ты достаточно сообразителен, чтобы даже из самого затруднительного по-

ложения выйти победителем. А те оплошности, которые ты иногда допускаешь, связаны скорее всего не с твоим нежеланием лишний раз подумать.

У тебя 2—3 очка. Тревога! Дорогой друг, ты очень несамостоятельный человек! Ты не интересуешься совершенно ничем из того, что может быть полезным в жизни. Тебя даже страшно отпускать одного на улицу. Удобно, конечно, когда серьезные решения за тебя принимают другие люди, но так не может продолжаться до бесконечности. Мы советуем хорошенько подумать обо всем, а то с таким характером ты останешься без друзей.

Легко ли с тобой дружить?

Ты отлично знаешь, что с одними людьми общаться — сплошное удовольствие, с другими же, наоборот, все время чувствуешь себя в напряжении. Прислушиваешься ли ты к мнению своих друзей, терпелив ли ты с ними? Сейчас узнаешь! Но одно необходимое условие: на вопросы этого теста надо отвечать быстро, не задумываясь!

1. Ты предлагаешь замечательную, на твой взгляд, идею своим друзьям. Сильно ли ты расстроишься, если они тебя не поддержат?

а) да;

б) нет.

2. Ты выходишь во двор и встречаешься с друзьями. Один из них предлагает поиграть в очень интересную игру. Что тебе больше по нраву?

а) чтобы в игре принимали участие только те, кто хорошо играет;

б) чтобы играли и те, кто совсем не знает правил.

3. Твой друг сообщил тебе плохую новость. Ты отнесешься к ней спокойно?

а) да;

б) нет.

4. Тебя раздражают те мальчишки, которые очень сильно балуются на уроках?

а) если они никому не мешают, то мне все равно.

б) мне они неприятны.

5. Можешь ли ты легко познакомиться с совершенно незнакомым мальчишкой?

а) мне очень трудно это сделать;

б) для меня это не составит большого труда.

6. Как ты реагируешь на шутку, если посмеялись над тобой?

а) мне не нравится, когда надо мной подшучивают.

б) даже если мне и станет неприятно, я постараюсь ответить похожей шуткой.

7. Согласен ли ты с тем, что очень многие люди занимаются не своим делом?

а) да;

б) нет.

8. Представь: ты пришел на день рождения со своим другом или подружкой. Через несколько ми-

нут он или она стали центром внимания. Как ты на это посмотришь?

а) мне неприятно, когда внимание отвлечено от меня;

б) я буду только рад за него или за нее.

9. Представь ситуацию: ты едешь в автобусе, рядом с тобой садится пожилой человек и начинает возмущаться поведением современных мальчишек и девчонок. Что ты будешь делать?

а) пересаживаешься на другое место или просто сидишь молча;

б) споришь с ним.

А теперь посчитай очки: за ответы 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а запиши себе 2 очка. Набранные очки сложи.

А вот и результаты:

У тебя 14—18 очков. Поздравляем! Ты прекрасный друг! Ты никогда не выпячиваешь своих достоинств, а главное — относишься с большим уважением к поступкам своих друзей. Если ты не согласен с каким-либо утверждением своего друга, то тактично скажешь ему, что он не прав. Однако ты прекрасно знаешь, что ваши споры — еще не повод для того, чтобы рассориться. Так держать!

6—12 очков. Ты стремишься всегда отстаивать свои взгляды. Впрочем, если аргументы действительно убедительные, ты можешь изменить свое мнение. Но наш тебе совет: никогда не будь резким со своими друзьями! Проявив неуважение к человеку, ты, конечно, выиграешь любой спор, но останешься совсем без друзей!

у тебя меньше 4 очков. Дорогой друг, прости, но ты очень упрям! Мы даже думаем, что ты постоянно в любом деле стараешься навязать всем свое мнение. При этом, если с тобой кто-то не согласен, ты можешь и повысить голос, и совсем поругаться. Ты только представь, как трудно с тобой твоим друзьям! Советуем очень и очень задуматься!

Что ты за зверь?

С помощью этого теста ты сможешь соотнести себя с 3 очень разными типами людей, каждый из которых обладает определенными характеристиками. Эти типы названы условно: "Заяц", "Лиса" и "Тигр".

Когда ты будешь отвечать на вопросы, выбери из 3 ответов только один. Если у тебя в выборе ответа возникнут какие-либо сомнения, выбери просто наиболее подходящий ответ.

И помни: результат теста ни в коем случае не говорит о том, что ты хороший или плохой, а только о том, что ты тот или иной.

1. Представь такую ситуацию: ты собрался гулять, а мама говорит: "Уже поздно, никуда не пойдешь". Ты:

а) начнешь упрашивать маму, чтобы она пустила тебя все-таки на улицу, но если мама будет настаивать на своем, то останешься дома;

б) скажешь: "А я никуда и не хочу идти" — и останешься дома;

в) скажешь: "Совсем не поздно, я все равно пойду" — и пойдешь, даже если мама потом будет сильно ругаться.

2. *Когда твой друг с тобой не согласен, ты:*

а) внимательно прислушаешься к его мнению и постараешься понять;

б) будешь отстаивать свое мнение любыми путями;

в) открыто скажешь, что ты не согласен, и постараешься любым способом переубедить своего друга.

3. *Ты хочешь быть человеком, который:*

а) такой, как все, но в то же время нравится многим;

б) всегда и везде остается самим собой;

в) любит, чтобы ему подчинялись другие люди.

4. *Как ты относишься к романтической любви:*

а) всегда хочешь быть с любимой и считаешь, что это большое счастье;

б) в принципе, это неплохо до тех пор, пока она не начинает просить слишком многого (например, купить клубнику зимой);

в) это замечательно, особенно когда любимая дает тебе все, что нужно (например, списать домашнее задание).

5. *Если ты очень сильно расстроишься, то:*

а) найдешь того, кто тебя утешит (например, пойдешь к маме: она всегда поймет);

б) не обращаешь на свое состояние никакого внимания;

в) очень сильно злишься и с кем-нибудь ругаешься.

6. *Если ты что-нибудь долго делал, а учителю не понравилось, то:*

а) сделаешь вид, что тебе это все равно, а сам будешь переживать;

б) будешь защищаться и скажешь учителю, что он сам виноват, потому что плохо объяснил тему;

в) сильно расстроишься, но внимательно выслушаешь все доводы учителя и постараешься исправить свои ошибки.

7. Если кто-то скажет тебе про твой недостаток, ты:

а) ничего не ответишь и будешь переживать обиду внутри себя;

б) скорее всего, очень разозлишься и скажешь обидчику о его недостатке;

в) сильно расстроишься и скажешь, что никакого недостатка у тебя нет.

8. Тебе нравится быть:

а) самим собой;

б) лидером, командиром;

в) членом коллектива.

9. Если ты долго выполнял сложную работу и наконец-то закончил ее, то:

а) очень легко и быстро переключаешься на другую работу;

б) громко сообщаешь о том, что ты все сделал;

в) очень хочешь, чтобы тебя похвалили.

10. Тебя пригласили на день рождения. На нем ты:

а) обычно сидишь тихо в уголке;

б) находишься в центре внимания;

в) проводишь основное время на кухне, на которой помогаешь подавать на стол и мыть посуду.

11. Представь: мама попросила тебя сходить в магазин, а в магазине продавщица неправильно дала тебе сдачу. Ты:

а) попросишь ее еще раз все пересчитать и вернуть тебе недостающую мелочь;

б) расстроишься, но промолчишь;

в) не обратишь на это никакого внимания (подумаешь, мелочь!).

12. Тебя очень сильно разозлили, после этого ты:

а) злишься на других и обвиняешь их во всем;

б) чувствуешь себя очень плохо;

в) успокаиваешь себя.

13. Когда ты немного заболеешь, то:

а) становишься раздражительным;

б) ложишься в постель и ждешь, когда за тобой начнут ухаживать;

в) стараешься не обращать на это внимания и хочешь, чтобы другие тоже не обращали никакого внимания на твое недомогание.

14. Если какой-нибудь друг сильно обидел тебя, ты:

а) скажешь ему в лицо все, что думаешь о нем;

б) чтобы забыть про это, начнешь делать любое дело;

в) передашь этому человеку все, что ты о нем думаешь, через других людей.

15. Когда ты вырастешь, твоим девизом будет:

а) "Победитель всегда прав";

б) "Весь мир полюбит меня, если я буду любить его";

в) "Тише едешь — дальше будешь".

Теперь разбей все вопросы на три части по 5 вопросов в каждой: 1—5, 6—10, 11—15.

Чтобы узнать, насколько ты являешься "Зайцем", посчитай: ответы "а" в первой пятерке, "в" — во второй, "б" — в третьей.

"Лисой": "б" — в первой пятерке, "а" — во второй и "в" — в третьей.

"Тигром": "в" — в первой пятерке, "б" — во второй и "а" — в третьей.

Если, например, у тебя 13 ответов "Зайца", 2 "Лисы" и ни одного "Тигра", ясно, что ты ближе к Зайцу, немного Лиса, но никак не Тигр.

Если у тебя получились одинаковые результаты, то в тебе всего поровну и в разных ситуациях ты можешь себя вести по разному.

А вот результаты:

ТИГР

Ты храбрый и решительный человек. Тебе очень нравится быть в центре внимания, причем в качестве лидера. Знаешь, у тебя получится в дальнейшем стать каким-нибудь руководителем, если ты не будешь относиться к другим враждебно.

Очень хорошей твоей чертой является умение критиковать себя. Но было бы просто отлично, если бы ты еще прислушивался к тому, что говорят тебе твои друзья.

Мы же советуем тебе: не относись так серьезно к своим ошибкам, потому что на них надо учиться.

ЛИСА

Про тебя можно сказать, что ты осторожный и расчетливый человек. Ты не любишь новые знакомства. И если кто-то хочет подружиться с тобой, ты или оттолкнешь его, или уйдешь сам. Будь осторожен! Так можно остаться совсем без друзей!

Наш тебе совет: не уходи в себя, не отвергай никого, стремись к самому лучшему. И можешь быть уверен, у тебя все получится!

ЗАЯЦ

Ты мягкий и очень чувствительный человек. Ты готов сделать все для других, а втайне хочешь, чтобы они сделали что-нибудь для тебя. Наш тебе совет: не стесняйся попросить об этом, потому что твои родители и друзья будут только рады помочь тебе.

Ты слишком страдаешь от мелочей и слишком добр и уступчив. Задумайся! Уступать, конечно, надо, но надо еще и уметь отстаивать свое мнение.

Не бойся брать на себя инициативу, смело принимайся за любое дело, не страшись ответственности — и у тебя все получится!

Этот тест не говорит о том, какой ты хороший или плохой, а только помогает тебе лучше понять себя. В конце концов, не так уж и важно, какие черты в тебе больше всего выражены — Тигра, Лисы или Зайца, главное то, что ты посмотрел на себя со стороны!

Какой характер у твоей собаки?

У каждой собаки есть характер. Мы предлагаем тест, который поможет проверить, какой характер у твоего друга, и подскажет, как тебе надо вести себя с ним.

Каждый вопрос включает в себя три ответа, а напротив каждого ответа стоит определенное количество очков. Сложи очки и узнай результат.

- *Кто может погладить твою собаку или взять ее на руки?*

а) только ты — 2 очка;

б) только члены семьи — 1 очко;

в) все мои друзья, которых она любит, — 0 очков.

- *Где спит твоя собака?*

а) на твоей кровати — 2 очка;

б) на ковре — 1 очко;

в) на своей подстилке — 0 очков.

- *Как ведет себя твоя собака, когда ты не кормишь ее в привычное время?*

а) напоминает тебе, что пора бы уже и покормить, — 2 очка;

б) подбегает и смотрит в глаза — 0 очков;

в) сидит и терпеливо ждет — 1 очко.

- *Что ест твоя собака?*

а) ест все, что ей дают, — 2 очка,

б) она не будет есть все подряд — 1 очко;

в) моя собака очень разборчива в еде — 0 очков.

• *Как будет вести себя твоя собака, если ты пойдешь с ней в незнакомый район?*

а) она очень боится и никуда не отходит от меня — 2 очка;

б) ей необходимо дать немного времени, чтобы она освоилась, — 1 очко;

в) она очень любопытна, поэтому сразу же побежит на разведку — 0 очков.

• *Представь, что ты сидишь на диване, смотришь телевизор, и тут в комнату входит твоя собака. Что она будет делать?*

а) подойдет к тебе и будет проситься на колени — 0 очков;

б) садится или ложится рядом с тобой — 1 очко;

в) садится или ложится где-нибудь поодаль — 2 очка.

• *Бывает ли такое, что твоя собака рыскает по квартире?*

а) нет, ей это просто не интересно — 2 очка;

б) рыскает только тогда, когда в квартире что-нибудь изменяется, — 1 очко;

в) да, потому что она любопытная, — 0 очков.

• *Выполняет ли собака твои команды?*

а) если честно, то нет, она всегда делает только то, что хочет, — 1 очко;

б) иногда да — 0 очков;

в) конечно, всегда выполняет, у меня воспитанная собака — 2 очка.

• *Кто чаще, ты или собака, ищет контакта?*

а) чаще ты подходишь к собаке — 2 очка;

б) чаще собака подходит к тебе — 1 очко;

в) одинаково — 0 очков.

• *Как ведет себя твоя собака, когда встречает на улице другую собаку?*

а) рычит — 2 очка;

б) ей абсолютно все равно, она даже не смотрит в сторону другой собаки — 1 очко;

в) обнюхивает ее с большим интересом — 0 очков.

• *Что делает твоя собака, когда ты хочешь с ней поиграть?*

а) она очень радуется, ей всегда хочется играть — 0 очков;

б) когда играет, когда — нет — 1 очко;

в) ей не нравится играть, она собака серьезная — 2 очка.

• *Что делает твоя собака, когда к тебе кто-то приходит?*

а) сразу прячется и выходит только тогда, когда гости уйдут, — 2 очка;

б) когда чувствует, что это твой друг, относится дружелюбно — 0 очков;

в) очень плохо, ты никак не можешь ее отучить рычать на других — 1 очко.

А теперь результаты:

Ты (вернее, твоя собака) набрал 17—24 очка. Твоя собака совершенно не вынослива, со слабой волей. Кроме того, она совсем не требовательна,

обладает очень слабым характёром и очень капризна. Не позволяй своим родственникам и друзьям излишне баловать её!

9—16 очков. Поздравляем! У твоей собаки достаточно хороший характер. Она легко может стать звездой собачьего общества. Если ты еще поработаешь над ней, то добьешься большого результата. Тебе будет завидовать каждый!

Меньше 8 очков. Ты молодец: просто замечательно воспитал свою собаку! Твой друг всегда знает, что хочет, и обладает твердым характером. А настойчивости и обаянию твоей собаки позавидует даже человек. Хвали ее почаще!

Готов ли ты к разным неожиданностям?

Неожиданности подстерегают тебя на каждом шагу. Готов ли ты к ним?

На заданные вопросы отвечай ДА или НЕТ.

1. Постоянно ли ты носишь с собой ручку?

2. Поедешь ли ты куда-нибудь на своем велосипеде, не взяв с собой запчасти?

3. Живет ли у тебя дома кошка?

4. Частенько ли ты попадаешь под дождь, забыв взять из дома зонтик?

5. Всегда ли ты стараешься избежать несчастного случая (например, ты никогда не сядешь качаться на качели, которые можно раскрутить “колесом”)?

6. Держишь ли ты в своей комнате или просто в своем столе те лекарства, которые могут понадобиться в случае головной боли или любого легкого недомогания?

7. Считаешь ли ты, что в будущем намного лучше иметь две профессии, чем одну?

8. Имеешь ли ты дома отдельную записную книжку или просто отдельный лист, куда записываешь нужные тебе адреса или телефоны?

9. Не кажется ли тебе, что, для того чтобы чего-то добиться, надо рискнуть?

10. Когда ты идешь в школу, ты берешь с собой еду на всякий случай: а вдруг придется задержаться с друзьями и сыграть еще один тайм в футбол?

11. Не кажется ли тебе, что лучше иметь несколько друзей, чем одного, чтобы самому не остаться в одиночестве?

А теперь посчитай очки:

Если ты ответил ДА на 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12 вопросы и НЕТ на 4, 5, 9, 11 вопросы, то засчитай себе за каждый такой ответ по 1 очку.

А вот и результаты:

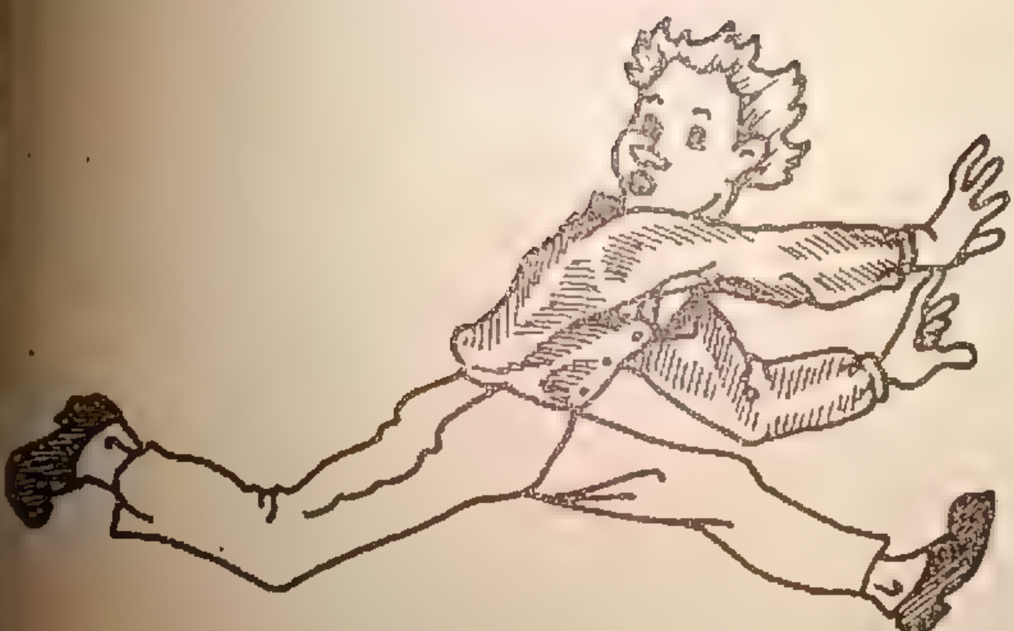
Если у тебя больше 9 очков. Знаешь, очень хорошо, что ты не ступишь ни вправо, ни влево, не подумав о последствиях, и заведешь ровно столько друзей, чтобы никогда не остаться одному. Но все-таки подумай о том, что спонтанные поступки могут сделать твою жизнь намного веселее!

3—9 очков. Неплохой результат! Ты готов к разным неожиданностям, но иногда тебе не хватает разумной предусмотрительности. Ведь так плохо, когда сломался велосипед и у тебя нет запчастей, зато это отличный повод для того, чтобы познакомиться с новым другом!

Меньше 3 очков. Внимание! Ты совершенно не готов ни к каким неожиданностям! А это очень плохо! Может случиться такое, что в ответственный момент у тебя не окажется ручки или блокнота, чтобы записать сверхважное сообщение.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Жизнь — штука сложная

Знаешь, в жизни, к сожалению, часто случаются вещи настолько серьезные, что лучше бы о них совсем не знать, но... Но приходится, так как в наше время никуда от них не денешься. Поэтому не уподобляйся страусу и не засовывай голову в песок, будь собранным и решительным, чтобы в минуту опасности не растеряться и проявить себя настоящим мужчиной!

Раньше мамочка везде водила тебя за ручку. А теперь все изменилось: ты сам идешь в школу и домой, остаешься в квартире один, пока родители работают, выходишь гулять или в магазин за покупками без сопровождения взрослых. При этом, когда мамы и папы рядом нет, ты можешь оказаться в сложном и опасном положении, и решение придется принимать самому, ни на кого не надеясь.

Это может случиться, например, при переходе улицы, когда на тебя из-за угла внезапно выскочит

автомобиль, или в квартире, где начался пожар. На тебя могут напасть, попытаться ограбить или похитить. Вот и давай мы с тобой поговорим о том, как вести себя в таких трудных и неприятных ситуациях.

Что может случиться в квартире

Начнем с того, что может произойти, когда ты находишься один дома.

Ты уже знаешь, что не стоит ковыряться в розетке или разводить на полу костер, но ведь пожар может начаться и не по твоей вине. Сразу запомни главное правило, которое поможет тебе не только в этой, но и в любой другой сложной ситуации:

Не бойся, не паникуй, не теряй головы!

Речь идет вовсе не о том, чтобы сразу броситься тушить огонь, даже не подумав, а можешь ли ты вообще справиться с ним, а о том, что ни в коем случае нельзя терять самообладание и от страха прятаться под кровать. Действовать надо быстро, спокойно и решительно.

Запомни: если загорелся телевизор или любой другой прибор, включенный в электросеть, его надо прежде всего отключить, т.е. выдернуть вилку из розетки. Пламя можно сбить, накрыв телевизор плотной и толстой тканью. Вода здесь не поможет и даже более того — навредит.

Если ты сам не можешь справиться с огнем — выбегай из квартиры, зови на помощь соседей. Никого

поблизости не оказалось — беги на улицу, не стесняйся подойти к любому взрослому человеку, прежде всего милиционеру или военному, они знают, какие меры нужно предпринять в такой ситуации.

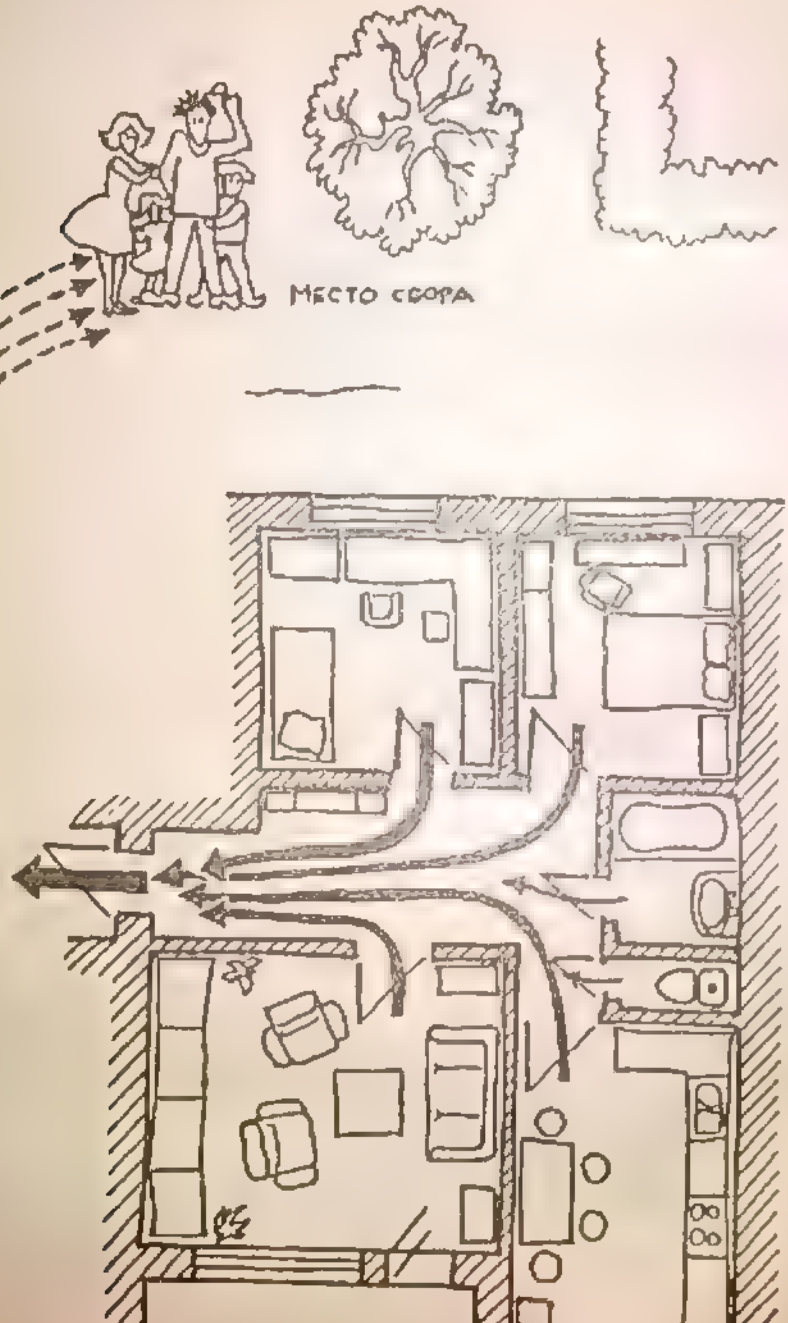
Не пытайся вытаскивать из квартиры вещи, спасайся прежде всего сам. Если путь к входной двери отрезан огнем, то постарайся укрыться в другой комнате, закрыв за собой дверь. В крайнем случае, когда отступать уже некуда, можно будет попробовать по перилам перебраться на смежную лоджию в соседнюю квартиру. Ведь для этого достаточно сделать только один смелый шаг.

Если дома есть телефон, то срочно звони 01, но еще лучше, если это сделают соседи или кто-то из взрослых, ведь тебе могут просто не поверить, подумают, что ты балуешься. Хорошо бы заранее повесить возле телефона список всех необходимых номеров, по которым можно позвонить в случае пожара, при появлении запаха газа в квартире, прорыве водопровода и других неприятных моментах. У тебя, конечно, хорошая память, но ведь от испуга иногда забывают не только номер телефона, но и собственное имя.

Кстати, о запахе газа. Это дело очень опасное. Во-первых, можно отравиться, а во-вторых — скопление газа нередко приводит к взрывам. Почувствовал запах газа — немедленно перекрой ключом кран на трубе возле газовой плиты, срочно выключи все электроприборы, открой окна и двери, чтобы хорошо проветрить квартиру.

И не надо думать, что в твоем доме никакого пожара никогда не случится. Необходимо заранее продумать все свои действия в случае такой печальной неожиданности. Попробуй вместе с родителями

нарисовать план своего дома или квартиры, примерно такой, как тот, что изображен на рисунке, обязательно укажи на нем выходы из каждой комнаты, подходы к лифту или лестнице. Отметь на этом плане и место вне дома, где все члены твоей семьи должны будут собраться в случае пожара, чтобы убедиться в том, что никто не пострадал.



Всегда помни сам и напоминай другим членам семьи о том, что коридоры и холлы, если таковые имеются, нельзя загромождать, заставлять мебелью и домашними вещами. Не должно быть ничего лишнего, пожароопасного на балконах и лоджиях. Все окна, ставни, двери должны легко и быстро открываться. Проверь, так ли это, и если нет, то попроси взрослых срочно все исправить.

Если у тебя есть младшие братья и сестры, попробуй объяснить им самые простые правила пожарной безопасности, следи, чтобы они не играли дома с огнем, не баловались спичками. Объясни малышам, что в случае пожара они не должны прятаться от огня, позаботься о них, если и в самом деле начнется пожар, особенно в том случае, если они еще не могут выбраться из дома самостоятельно.

Попробуй уговорить взрослых всей семьей поиграть в пожарную тревогу. Особенно полезно сделать это несколько раз, постоянно меняя место возникновения учебного пожара. Представь себе, что огонь перекрыл главный путь, и поищи запасные варианты выхода из дома. Это очень пригодится в случае настоящей беды. И ты, и все члены семьи будете знать, что и как надо при этом делать.

В школе с одноклассниками тоже можно поиграть в пожар. Делается это следующим образом.

ИГРАЕМ В ПОЖАР

Играющие делятся на 2 команды по 6—7 человек в каждой. Для игры понадобится следующее снаряжение.

1. Карточки, на которых силуэтами изображены вещи и предметы, имеющие пря-

мое отношение к теме игры, — спички, горящая сигарета, свечка, розетка, огнетушитель, топор, лопата, одеяло, стог сена, противогаз или что-либо еще — 10 штук.

2. Карточки, на которых изображены различные типы домов — деревянный, кирпичный, щитовой, бетонный, пластмассовый, — 2 комплекта по 5 штук.

3. Карточки, на которых изображено помещение с пятью выходами-лабиринтами. Четыре из них ведут назад в комнату и только один — наружу.

4. Карточки, на которых написаны существительные: огонь, дым, вода, песок, пена, горящая синтетика, и глаголы: обжечься, задохнуться, заливать, засыпать, тушить бензин, отравиться, — 2 комплекта по 12 штук.

5. Противогазы — 4 штуки.

В ходе игры обеим командам необходимо выполнить следующие задания.

1. "Угадай тень". Каждой команде по очереди показываются карточки с силуэтными рисунками. Надо назвать, что именно изображено на рисунке, и рассказать, какое отношение это имеет к пожару. Какая команда угадала больше силуэтов, та и выиграла.

2. "Горят дома". Каждой команде выдаются карточки с изображениями разных типов домов. Их надо разложить, начиная с того, который горит

всего быстрее, и заканчивая самым огнестойким. Выигрывает команда, сделавшая это быстрее и правильнее. Время выполнения задания можно ограничить 30 секундами.

3. *"Работаем парой"*. Каждая команда делится на пары, каждая пара встает плечом к плечу и берется за руки. Она должна допрыгать до определенного места. Один в паре прыгает на правой ноге, второй на левой. Кто первый, тот и победил.

4. *"Выйди из горящей комнаты"*. Каждой команде даются карточки с помещениями, из которых ведут выходы-лабиринты. Задача — быстрее найти правильный выход. Время выполнения задания можно ограничить 20 секундами.

5. *"Выведи пострадавшего"*. Один участник команды ("пожарник") с двумя противогазами находится в одном конце коридора, остальные — в другом. "Пожарник" должен одеть противогаз, подбежать к группе, помочь одеть второй противогаз товарищу и вместе с ним бежать опять в другой конец коридора. Потом он возвращается и "спасает" следующего члена команды. Выигрывает та группа, все члены которой благополучно "выведены" из огня.

6. *"Сложи слова"*. Каждой команде выдаются карточки с существительными и глаголами. Надо как можно быстрее составить из них 6 подходящих по смыслу пар. Огонь — обжечься, дым — задохнуться, пена — тушить бензин, вода — заливать, песок — засыпать, горящая синтетика — отравить-

ся. Можно придумать и другие сочетания слов, сделать побольше карточек.

7. *"Что написано?"* Ведущий игры рукой пишет в воздухе какие-нибудь слова, имеющие отношение к теме игры. Например, "При пожаре звоните 01", "Прячьте спички от детей". Надо суметь определить, какие слова были написаны.

Каждое правильно выполненное задание оценивается одним или двумя очками. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Караул, грабят!

Пожар — пожаром, но не менее страшно, когда в квартиру ломятся чужие люди. Разве мальчишка, который находится в доме совсем один, может помешать им? Оказывается, может.

Запомни: для вора самое главное — открыть дверь. Он попытается сделать это с помощью ключа или отмычки, может просто выбить, а может и обмануть тебя, чтобы дверь ему открыл ты собственной персоной. "Ах, здесь человеку плохо! Нам срочно нужен валидол", — скажут тебе. Ну как тут не поверить?! Не верь. А вернее, усвой одно простое правило: **без взрослых дверь не открывай никогда и никому. Совсем не открывай! Ни чуточки! Ни при каких обстоятельствах! Даже если на двери есть цепочка, она преступника не остановит.**

С родителями, ближайшими друзьями, которые и в самом деле могут появиться в квартире неожиданно, лучше всего заранее договориться о каком-

то условном звонке или стуке. Раздается, к примеру, один длинный звонок, а потом два коротких, и ты уже знаешь, что пришли свои. Только договариваться об этом пароле надо без посторонних.

Если звонок не такой, то не открывай дверь. Пусть даже тебе начнут говорить, что это, мол, почтальон, милиция, электрик, сантехник и кто угодно вообще. И не разговаривай через дверь. Скажи просто, что открывать тебе не велели, пусть приходят позже, и отойди. Иначе тебя могут уговорить разными баснями: сказать, например, что мама или папа забыли дома что-то очень важное и попросили привезти это им на работу. Или скажут, что мама внезапно заболела, ее увезли в больницу и надо собрать и передать туда необходимые вещи. Ведь выдумать-то можно все что угодно.

Учти, что твои родители просто не вызовут на дом слесаря или мастера по ремонту телевизоров, если подразумевается, что их самих не будет. Если тебе такое говорят, значит, скорее всего, это ложь. И пусть этот человек грозится, что он больше никогда к вам не придет. Не открывай!

Настоящий милиционер тоже не будет настаивать, чтобы ты открыл, а если настаивает, значит, он не милиционер. Почтальону можно предложить опустить телеграмму или письмо в почтовый ящик, а если он также будет настаивать, чтобы ты открыл и расписался, — не делай этого. Пусть говорит, что телеграмма срочная, очень важная. Можно попросить прочитать текст погромче, сказать, что ты обязательно передашь все родителям, но дверей открывать нельзя.

Конечно, очень хорошо, если дома есть собака, особенно большая, она одним только лаем отпугнет

любого грабителя. А вот если собаки нет, то можно использовать "военную хитрость" — записать на магнитофон собачий лай (только не в собственном исполнении, а настоящий, да побасистее) и включать эту запись при попытках незнакомых людей проникнуть в квартиру.

Если случилось самое худшее и грабители взломали дверь, то постарайся произвести как можно больше шума. Выбегай на балкон, кричи во весь голос, разбей окно и выбрось в него какую-нибудь вещь. Этим ты обязательно привлечешь внимание прохожих, которые могут оказать помощь. Не пытайся спрятаться, ведь преступники знают, что ты дома, обязательно тебя найдут и будет только хуже.

А вот теперь, когда ты все это прочитал, давай-ка проверим, хорошо ли ты понял, о чем шла речь. Представь себе, например, что ты живешь в обычной городской квартире с лоджией на достаточно высоком этаже, находишься дома один и слышишь, что в дверь пытаются вломиться грабители. Вот тебе несколько возможных вариантов твоих действий, попробуй определить, какие из них являются правильными, а какие нет.

1. Открыть дверь и вежливо спросить: "Вам кого"?

2. Внезапно включить свет на лестничной клетке при помощи выключателя, который для этого заранее установлен в твоей квартире.

3. Начать громко стучать чем-то металлическим по батарее отопления или водопроводной трубе.

4. Завалить дверь чем-то тяжелым.

5. Включить погромче магнитофон с записью собачьего лая или разговора нескольких мужчин.

6. Срочно позвонить в милицию и сообщить о случившемся.

7. Открыть окно или выбежать на лоджию и кричать, просить прохожих о помощи.

8. Включить погромче музыку или просто телевизор.

9. Приготовить что то тяжелое или острое для самозащиты.

10. Спрятать ценные вещи и деньги в какое-то секретное место.

11. Приготовить все необходимое для того, чтобы выбежать из квартиры и спасаться.

12. Резким движением открыть дверь и бежать прочь изо всех сил.

13. Встать за дверью и сказать громко: “Папа, подожди. Не стреляй, пока они не откроют дверь”.

14. Убрать подальше ножи, топоры и подобные вещи, которыми могут воспользоваться грабители, если им удастся ворваться в квартиру.

15. Подойти к двери, если она достаточно крепкая, и каким-то вопросом или криком дать понять грабителям, что ты в комнате, не открывая при этом двери.

16. Через глазок в двери рассмотреть и запомнить приметы незваных гостей.

17. Покрепче запереть дверь на дополнительный замок, засов, накинуть цепочку.

18. Спрятаться от грабителей в спальне под кроватью, в ванной или туалете.

19. Вынести на лоджию то, чем можно защититься от грабителей, если придется туда бежать.

Ну и как? Подумал?

13-390

Так вот, совершенно неправильными будут действия, указанные в пунктах 1, 8 и 18. Самые правильные даны под номерами 5, 6, 13, 16, остальные варианты тоже допустимы.

Теперь представь себе другую ситуацию: ты один возвращаешься домой, точно зная, что в квартире никого нет, и видишь, что дверь взломана, а из квартиры слышны какие-то голоса. Вот варианты твоих действий.

1. Войти домой и поинтересоваться, кто это там.

2. Закрыть дверь на ключ и не вынимать его из замка.

3. Позвонить соседям и попросить о помощи.

4. Войти в квартиру потихоньку и попытаться незаметно узнать, что там такое происходит.

5. От соседей или по уличному телефону вызвать милицию.

6. Не заходя в квартиру, быстро уйти.

7. Войти в квартиру вместе с соседями, чтобы задержать преступников.

8. Попросить соседей потихоньку наблюдать за квартирой, пока не приехала уже вызванная милиция.

9. Выйти на улицу и попробовать рассмотреть через окна, что происходит дома.

10. По какому-нибудь телефону позвонить домой и попытаться узнать, что случилось.

11. Попросить соседей выйти к подъезду и незаметно понаблюдать, на какой машине и в какую сторону будут уезжать преступники, если им удастся это сделать.

12. Самому незаметно наблюдать за квартирой, чтобы запомнить приметы преступников.

13. Приготовить что-то тяжелое или острое и попытаться самому остановить воров, когда они будут выходить из квартиры.

Здесь ошибочными будут действия, указанные в пунктах 1, 4, 6, 7, 13.

Теперь давай представим себе, что вы всей семьей собираетесь ехать в отпуск. Какие действия из перечисленных ниже являются неправильными?

1. У вас есть телефон с автоответчиком, на нем оставлена запись о том, что все уехали из дома и вернутся только такого-то числа.

2. Вы договорились с соседями о том, что они будут вынимать из вашего почтового ящика все письма и газеты.

3. Вы оставили открытыми форточки, чтобы казалось, что дома есть люди.

4. Вы оставили включенным радиоприемник и не выключили свет в одной из комнат.

5. На лоджии повесили на веревке старую одежду или белье, как будто бы только что все это постирали.

6. В телевизоре, магнитофоне или музыкальном центре на время отпуска вынули предохранители, сняли некоторые просто отделяемые детали.

7. От двери к косяку вы протянули и закрепили незаметную тонкую нитку.

8. Перед уходом отключили телефон.

9. Вы закрыли все водопроводные и газовые краны, отключили электроприборы.

10. Заперли на ключ все шкафы, ящики в столе или стенке.

11. Вы договорились со своими родственниками, чтобы они раз в неделю заходили в вашу квартиру и проверяли, все ли там в порядке.

12. Вы передали родственникам самые дорогие вещи на время отъезда.

Здесь неправильными будут действия, указанные под номерами 1, 3, 10.

Неприятные моменты на улице

Чаще всего они бывают связаны с попытками ограбления. Но если преступники знают, что твои родители богатые люди, то тебя могут похитить, чтобы получить потом выкуп — деньги, которые родители должны будут отдать за твое возвращение. И ограбление, и похищение чаще всего совершают те, кого ты не знаешь, поэтому прежде всего и поговорим о некоторых правилах общения с любыми незнакомыми людьми.

Представь себе, что ты идешь по улице или играешь во дворе и вдруг к тебе подходит совершенно незнакомый человек, называет тебя по имени и говорит, что он работает вместе с твоим папой или мамой, у которых что-то случилось, поэтому они и попросили его съездить за тобой, чтобы привезти тебя к ним на машине, которая и стоит вот тут, совсем рядом. Или ты выходишь из школы и кто-то предлагает подвезти тебя до дома, просто прокатиться. Как себя вести в подобных случаях?

Прежде всего заруби себе на носу, что **знакомый взрослый — это тот человек, с которым тебя познакомили родители**. Ты не просто видел (пусть даже не один раз), как он разговаривал с папой или мамой, а они сами подвели тебя к нему, сказали, что зовут его так-то и так-то, что они вместе работают или просто давно дружат. Только этим людям можно доверять. **Всех остальных ты не знаешь.**

Учти, если преступник хочет тебя похитить, он заранее к этому готовится, придумывает, чем привлечь твое внимание. Его цель — заставить тебя пойти или поехать с ним. Он знает, что обманывает тебя, а ты к этому не готов. Поэтому с любым незнакомцем надо вести себя очень осторожно. Главное правило:

Никогда не доверяй незнакомым!

И запомни: потенциальный преступник — вовсе не обязательно здоровенный небритый дядька с веревкой в одной руке и мешком, в который он собирается тебя засунуть, в другой. Скорее, наоборот. К тебе может подойти вполне приличный с виду человек. Говорить с тобой он будет очень вежливо, может подарить игрушку или угостить конфеткой. Не исключено, что злоумышленницей может оказаться женщина, ведь их опасаются меньше. Главное, чего они хотят добиться, — любым способом заставить тебя пойти с ними. Увести с людного места или со двора, посадить в машину.

При этом тебе будут врать очень убедительно. Ведь преступник все обдумал, он даже может заранее узнать, как зовут тебя, твоих родителей, где

они работают и т.д. Поэтому, чтобы не попасть в беду, накрепко запомни:

Никогда и никуда не ходи с незнакомыми людьми!

Лучше всего в одиночку вообще никуда не ходить, а только со взрослыми или в компании друзей, одноклассников. Но ведь это почти невозможно. Поэтому, когда ты идешь один, старайся двигаться по самым людным местам, центральным улицам. Парки и скверы, глухие дворы и переулки лучше обходить, ведь именно там тебя чаще всего может подстерегать опасность.

Если за тобой долгое время идет человек, который кажется тебе подозрительным, то не оглядывайся. Этим ты только покажешь преступнику (если, конечно, за тобой и в самом деле идет преступник, а не случайный прохожий, которому просто с тобой по пути), что боишься его. Попробуй проверить, действительно ли тебя преследуют. Незаметно понаблюдай за подозрительной личностью, например, зайди в какой-нибудь магазин, потолкайся там минут десять, а потом посмотри — не отстал ли твой преследователь.

Если он продолжает идти за тобой — перейди через улицу, но не забудь сделать это по правилам, т. е. посмотри сначала, нет ли поблизости машин. Если ты не сомневаешься в том, что тебя действительно преследуют, не геройствуй, а быстро беги в ближайшее многолюдное место, зови милицию. И не стесняйся кричать погромче, этим ты испугаешь преступника.

Если тебя пытается остановить группа людей, о чем-то спрашивая, то запомни, что останавливаться

нельзя. Продолжай идти, сделав вид, что ничего не слышишь, или скажи на ходу что-нибудь вроде "не знаю". Так ты помешаешь себя окружить и дашь понять, что не испугался.

Если ты несешь с собой портфель, сумку, рюкзачок или пусть даже авоську с пакетом кефира, то старайся держать ношу покрепче. В случае нападения отдавай свои сокровища, даже не пытаясь сопротивляться. Жизнь и здоровье дороже. Не носи в сумке или портфеле ключи от квартиры, деньги. Не клади все деньги в один карман, а распредели их по разным. Если у тебя уже есть свой кошелек или бумажник, то держи в нем только мелочь.

Не ходи по улице с одетым стереоплейером. Любой прохожий, увидев на тебе наушники, сразу поймет, что сейчас ты никого не слышишь, кроме музыки. К тебе можно подойти вплотную сзади или сбоку и совершенно внезапно напасть.

Если тебе пришлось куда-то звонить из уличного телефона, то не стой спиной к улице. Постарайся встать к ней лицом или хотя бы боком, чтобы вовремя успеть заметить возможную опасность. При разговоре не клади ничего на телефонный аппарат и не зажимай вещи между ног. При этом их у тебя могут запросто выхватить.

Старайся ходить все время по одному и тому же маршруту и заранее обговори со взрослыми, в каких местах в случае нужды можно найти помощь. Если что — беги, например, в магазин или в любое другое учреждение, где всегда много людей, на оживленный перекресток, где дежурят сотрудники милиции, остановку транспорта, на которой тоже всегда кто-то есть.

Будет просто прекрасно, если твои родители заранее на всякий случай покажут тебя людям, работающим в таких местах, и попросят помочь в случае необходимости. Нарисуй план своего маршрута, отметь на нем безопасные и опасные места, все пункты, куда можно обратиться, и повесь его в своей комнате.

Но учти, что твой привычный маршрут вполне могут запомнить и злоумышленники, поэтому время от времени меняй его, но не делай этого, не обсудив как следует со взрослыми. Вместе подумайте о новых безопасных и опасных местах. А лучше всего иметь сразу несколько маршрутов и пользоваться ими поочередно, так, чтобы родители знали, по каким улицам ты пойдешь именно сегодня.

Может случиться так, что, когда ты будешь идти, например, из школы, к тебе кто-нибудь подойдет и вежливо попросит показать дорогу, довести до какого-то места, которое совсем рядом, помочь поискать вот тут рядом, за углом, потерявшегося маленького ребенка — **не делай этого!!!**

Ты можешь удивиться, ведь родители много раз говорили тебе о вежливости, о том, что надо уважать взрослых и слушаться их. Да, это так, но слушаться нужно только знакомых взрослых. С незнакомыми, желающими, чтобы ты куда-то с ними пошел, **лучше быть невежливым.** Зато это убережет тебя от большой беды. Ну подумай сам, зачем незнакомому человеку просить помощи у мальчишки, когда вокруг так много взрослых людей. Ведь если кому-то и в самом деле нужно помочь, то взрослые сделают это гораздо лучше тебя.

Если и можно куда-то пойти с незнакомцем, так это из тихого и безлюдного места на оживленную улицу. А вот там ты должен стоять как столб, не де-

дая ни шагу дальше. Если тебя попытаются повести силой, то кричи как можно громче, старайся привлечь к себе внимание, подбегай к прохожим, а еще лучше — к милиционеру и объясняй, что вот этот человек хочет тебя насильно куда-то увести.

И не надо думать, что тебе, настоящему мужчине, стыдно кричать на улице и просить помощи. Ведь вполне возможно, что речь идет о твоей жизни, а для того чтобы ее сохранить, хороши любые средства. Смелость хорошо проявлять в другой, менее угрожающей обстановке.

Кстати, учти, что очень важно запомнить как можно точнее приметы незнакомца, который пытается тебя куда-то увести. Изучать это надо в определенной последовательности. Внешность запоминается сверху вниз, начиная с цвета волос и глаз. Надо определить (хотя бы примерно) возраст этого человека, его рост, запомнить, как он говорит и что именно тебе сказал, есть ли у него особые приметы — шрамы, родимые пятна, татуировка, золотые зубы.

Если ты заметил машину преступника, то постарайся запомнить хотя бы ее цвет и марку. Запомнишь номер — еще лучше, для работников милиции не составит труда разыскать этого человека. Для того чтобы натренировать память, на всякий случай запоминай номера и внешний вид проезжающих мимо автомобилей. Выдели себе на запоминание какое-то точное время, например, десять секунд, и проверь, многое ли ты сумел запомнить. Это не только полезная, но и интересная игра.

При попытке незнакомца увести тебя с собой надо бежать не домой, а на самое людное и оживленное место. Дело в том, что этот человек, скорее всего, действует не один, второй может ждать тебя у

подъезда, возле лифта, на лестничной площадке. Именно эти места являются особо опасными, поэтому поговорим подробнее о том, как входить в свой собственный дом.

Представь себе, что ты подходишь к подъезду. Прежде чем входить в него, обязательно оглянись назад, проверь, не идет ли за тобой кто-то тебе не знакомый. Если это так, то не входи. Пропусти его вперед, пусть войдет первым, а потом еще немного подожди во дворе.

И вообще, лучше всего вообще взять себе за правило входить в подъезд только с кем-то из знакомых взрослых, например, с соседями, или в компания с друзьями.

Сейчас во многих домах на дверях установлены кодовые замки. Если он есть и на двери твоего подъезда, то постарайся, чтобы этого кода не узнал никто из посторонних. Не набирай номер, если ты видишь, что рядом стоит человек, который в твоем подъезде не живет. Подожди, открывай дверь только после того, как он уйдет.

Если этот человек не уходит, то попробуй устроить ему проверку, попроси самого набрать код. В такой ситуации можно даже немножко приврать, сказать, что ты его забыл. Если наберет, то все в порядке, заходи в подъезд, если нет — держись от такого типа подальше.

Еще лучше, если в твоем доме в каждой квартире имеется домофон. Тогда ты сможешь прямо от входной двери подъезда позвонить к себе домой и сказать папе, маме или еще кому-то из взрослых, чтобы они вышли и встретили тебя. При этом нельзя вслух объяснять, что рядом стоит незнакомый человек, которого ты боишься. Лучше всего заранее договорить

ся с родителями о том, чтобы в таких случаях они выходили к тебе сразу же, не задавая при этом никаких вопросов. Можно придумать и какую-то условную фразу, пароль. Если ты ее скажешь, то дома сразу поймут, что тебе грозит опасность.

Домофон может тебе помочь даже тогда, когда дома никого нет. Если ты наберешь номер своей квартиры и скажешь погромче, чтобы папа побыстрее выходил к тебе, то стоящий рядом с тобой незнакомец обязательно это услышит. Он ведь не знает, что дома никого нет. Если он не хочет сделать тебе ничего плохого, то и волноваться не будет, а если хочет, то испугается и сразу же уйдет.

Ладно, допустим, что в подъезд ты вошел. Дальше надо подниматься на лифте, а возле него стоит незнакомый тебе человек. Что делать? Обязательно надо остановиться и подождать, пока этот человек поднимется. Лучше всего вообще вернуться на улицу на некоторое время. Можно пройти мимо вверх по лестнице на два-три этажа и подождать там до тех пор, пока лифт с этим человеком не пройдет мимо.

Никогда не входи в лифт с незнакомым человеком!

Если в твоем доме нет лифта, то соблюдай те же правила, поднимаясь по лестнице. Незнакомца надо обязательно пропустить вперед и подождать, пока он войдет в нужную ему квартиру. Нельзя проходить мимо незнакомца, стоящего на лестничной клетке, а если ты все же прошел и увидел, что он сразу же начал подниматься следом за тобой, то не теряйся. Если до твоей квартиры еще далеко или никого нет дома, то звони в любую. Лучше

всего в ту, где живут знакомые или дома точно есть взрослые люди. Когда тебе откроют, быстро войди и закрой за собой дверь, а уже потом объясни хозяевам, что случилось. И нечего тут стесняться, в такой ситуации никто на тебя злиться не будет. Можно попросить хозяев проводить тебя до твоей квартиры.

Но ведь не всегда неприятности на улицах связаны с попытками других людей сделать тебе что-то плохое. Ты и сам можешь попасть в трудное положение. Например, потеряться. Такое запросто может случиться на забитой народом улице, в магазине, каком-то другом месте. Особенно неприятно, если ты при этом находишься в чужом городе. Давай подумаем, что при этом нужно делать.

Во-первых, не паникуй. Не надо суматошно искать родителей или тех людей, с которыми ты пришел. Начнешь бегать, метаться из стороны в сторону — так будет только хуже: совсем перестанешь соображать, где и что находится. Постарайся определить самое видное место: там тебя будет проще всего заметить, встань и спокойно жди. Взрослые найдут тебя сами.

Лучше всего, отправляясь на прогулку, заранее договориться встретиться там-то и там-то, если кто-то случайно отойдет в сторону. Место встречи, как и пути, ведущие к нему, надо хорошенько запомнить.

Во-вторых, обязательно учти, что не стоит обращаться за помощью ко всем подряд. Лучше всего подойти к сотруднику милиции или человеку, работающему в том месте, где ты потерялся. Например, к продавцу магазина, к охраннику, любому человеку в форменной одежде. Они хорошо

знают, где и что здесь находится, и смогут тебе помочь.

Надо осторожно относиться к случайным людям, которые, заметив твою растерянность, подойдут и предложат помощь. Далеко не все дяди и тети являются добрыми людьми. Особенно остерегайся тех, кто предлагает провести тебя к родителям. Мы ведь уже не раз говорили в этой книжке, что с незнакомцами ни в коем случае никуда ходить нельзя. При этом тебе даже могут описать, как выглядят твои родители, сказать, что видели, как они пошли туда-то. Все равно не ходи с незнакомыми, даже если тебе скажут, что родители попросили тебя привести. Сам подумай, разве может такое быть, чтобы родители не искали сами потерявшегося ребенка, а посылали за ним незнакомого человека!

И снова о правилах дорожного движения

Очень часто несчастные случаи с детьми происходят на дороге. Тебе уже много раз говорили об этом, напоминали и в школе, и дома, что ни в коем случае нельзя играть на проезжей части или ходить по ней. Ходить можно только по тротуарам и пешеходным дорожкам.

Переходить через дорогу следует только в установленных местах. Такие переходы могут быть наземными и подземными, они обычно бывают отмечены специальными знаками, которые показаны на рисунке.

В тех местах, где нет светофора, но переход разрешен, наносятся широкие поперечные белые полосы ("зебра"). За два метра до пешеходного перехода через дорогу или улицу проходит поперечная белая линия. Она называется "стоп" и означает, что именно здесь должны остановиться машины, пропускающие пешеходов.



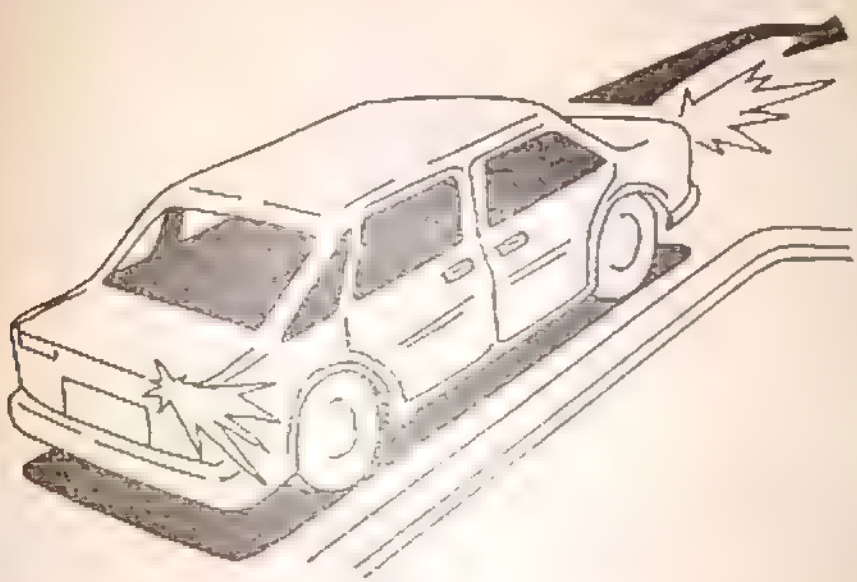
А если светофор есть, то выходить на проезжую часть можно только по его разрешающему зеленому сигналу, это ты давно знаешь. Знает это и водитель, которого особый знак предупреждает о том, что впереди светофор. Выглядит этот знак вот так.

Но будь осторожен! Ведь по этому зеленому сигналу будут поворачивать направо машины, которые до этого двигались по дороге прямо. По правилам дорожного движения они обязаны тебя пропустить, но не очень-то на это надейся, будь внимательнее и не зевай.

На красный свет улицу никогда не переходи, пусть даже поблизости нет машин. Времени ты потеряешь совсем немножко, зато сохранишь здоровье, а

может быть, и жизнь. Ведь водитель автомобиля не ожидает увидеть тебя сейчас на дороге. Что будет, если он не успеет затормозить?

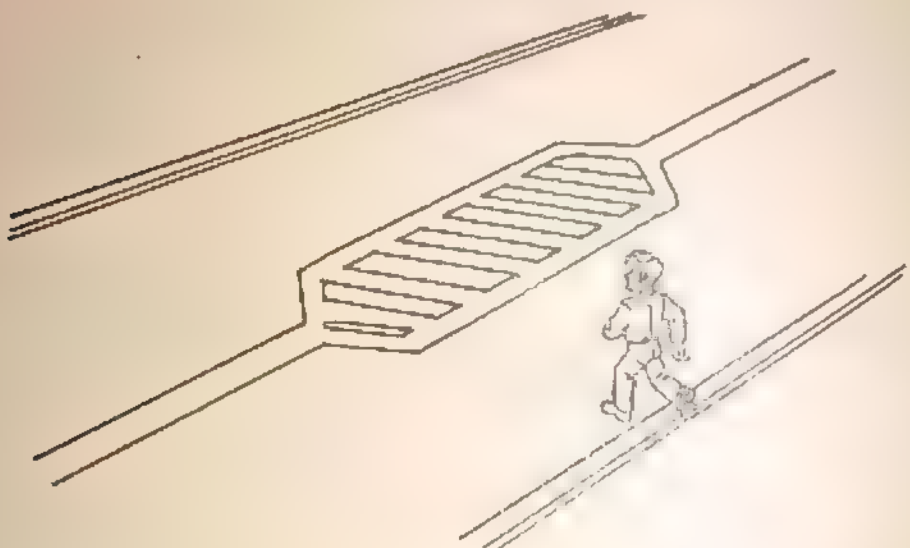
Будь осторожен, если ты переходишь улицу, а в глаза тебе при этом светит яркое солнце. Такой свет ослепляет, и ты можешь просто не заметить внезапно выскочившую из-за поворота машину.



Ты знаешь, что в большинстве стран мира, в том числе и в России, машины движутся по правой стороне дороги. Такое движение называется правосторонним. Это значит, что ты сначала, еще до выхода на проезжую часть, обязательно должен посмотреть налево. Ведь именно слева может внезапно появиться машина, едущая в твоем направлении. Дошел до середины дороги — посмотри направо. Оттуда машины двигаются в другую сторону.

Может случиться так, что ты начал совершенно правильно переходить дорогу на зеленый свет, но не успел. Что делать, если загорелся красный? Ответ простой — не пугаться. Если ты только что вышел на проезжую часть, сделал один-два шага, то

вернись назад. Если ты находишься на середине дороги — остановись на осевой линии. Так называется широкая белая полоса, которая делит улицу или дорогу на две равные части, по которым движутся встречные потоки автомашин.



На широких улицах больших городов на осевой линии часто устраиваются так называемые "островки безопасности". Они делаются в виде небольшого возвышения или просто рисуются на дороге в виде большого овала, обведенного белой чертой и заштрихованного белыми же линиями. На таком островке можно стоять спокойно и не бояться едущих с обеих сторон машин. Ведь водителям запрещено наезжать на них, даже если на островке и не стоят пешеходы.

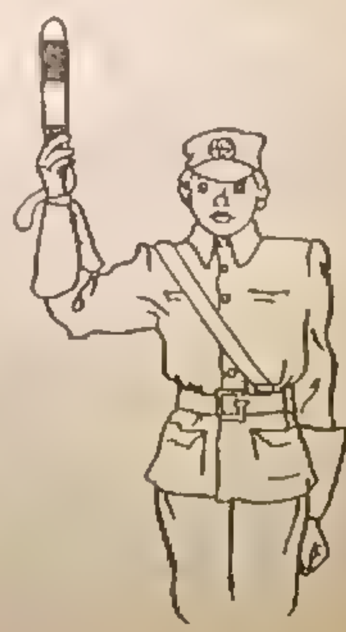
Итак, ты остановился на разделительной полосе и спокойно дожидаешься, пока загорится зеленый свет. И не надо бояться того, что с обеих сторон от тебя проносятся машины. Хуже всего будет, если ты, перепугавшись, бросишься назад, на тротуар, который недавно покинул, или вперед. Не надо пытаться проскочить в небольшой просвет между дви-

жущимися автомашинами, такое дело может окончиться очень плохо.

Другое дело, если ты, идя на зеленый свет, уже прошел осевую линию и "островок безопасности" и тебе остался всего шаг до противоположного края дороги, когда загорелся красный свет. В этом случае надо сделать этот шаг. Ты вполне успеешь добежать до тротуара, а возвратиться назад, на осевую линию, где находится "островок безопасности", можешь уже и не успеть.

Надо сказать, что такие же площадки, как "островки безопасности", бывают очерчены на дороге и возле трамвайных остановок. Здесь можно совершенно спокойно, ничего не боясь, стоять и ждать своего трамвая. Никакая машина не имеет права заехать на эту площадку.

Иногда бывает, что светофор не работает. Он может сломаться, его сигналы могут быть не видны в тумане или при густом снегопаде. Тогда на пост выходит регулировщик — человек в милицейской форме с полосатой палочкой-жезлом в руке.



Поднятый вверх жезл регулировщика говорит о том, что въезд на перекресток запрещен, нельзя при этом выходить на проезжую часть и пешеходам.

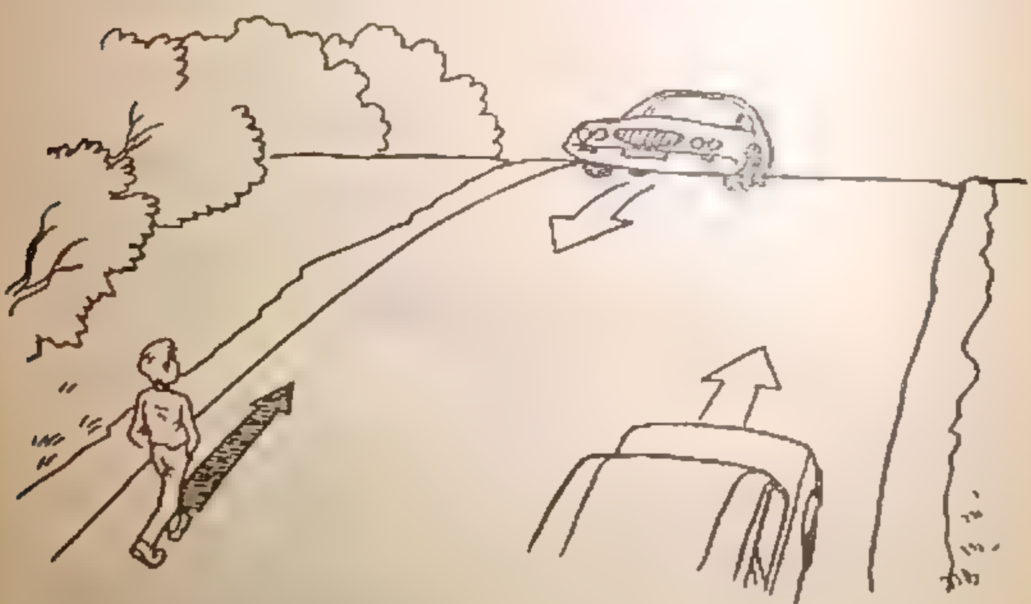
Если руки вытянуты в стороны или опущены, то это значит, что пешеходам разрешено переходить через улицу со стороны правого и левого боков регулировщика. Если он вытянул вперед правую ру-

ку с жезлом, то проезжую часть можно переходить за его спиной. Не так уж трудно это запомнить.

А если даже и это запоминать тебе неохота, то напряги извилины и выучи всего лишь одно святое правило:

Переходить улицу можно только тогда, когда на ней остановилось движение всех видов транспорта.

Соблюдай его постоянно, это поможет тебе избежать очень больших неприятностей, сохранить здоровье, а возможно, и жизнь.

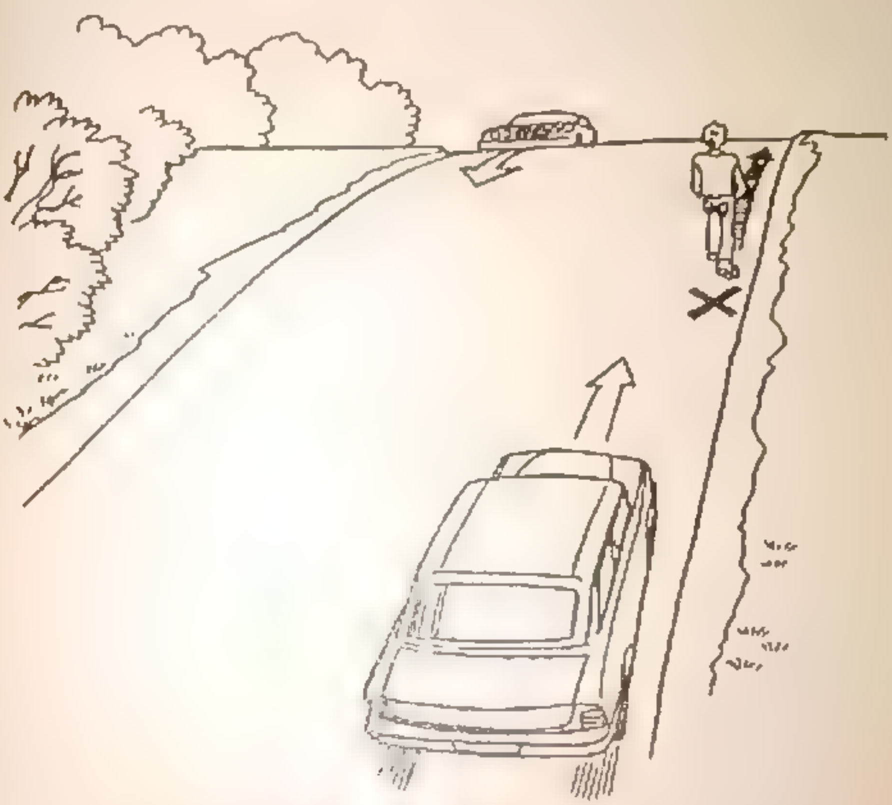


Правильно

Иногда случается так, что приходится идти по краю проезжей части. Такое бывает, если вдоль дороги тротуара просто нет. В этом случае идти надо обязательно по левой стороне дороги. Почему? Да потому, что при этом машины едут тебе навстречу

и ты хорошо их видишь и успеешь в случае опасности сойти с дороги на обочину.

Идти по правой стороне дороги нельзя. Машины будут при этом догонять тебя сзади, ты можешь их не заметить вовремя и не успеешь среагировать в случае опасности.



Неравильно

Есть еще несколько простых правил, которые обязательно надо знать и выполнять, находясь на улице и дороге.

Стоящую у обочины машину надо обходить только сзади. В этом случае ты будешь хорошо видеть приближающийся транспорт. Автобус, стоящий на остановке, лучше не обходить вообще. Подожди, пока он отъедет, и только потом, когда дорога будет хорошо просматриваться в обе стороны, переходи улицу.

Трамвай надо обходить спереди. При этом ты успеешь вовремя заметить другой трамвай, идущий навстречу. Подходить к трамваю можно только после его полной остановки.

Старайся обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других таких мест. Часто бывает, что припаркованная машина выезжает задним ходом, а это очень опасно. Ведь водитель может просто не увидеть тебя.

Совсем немного о безопасности на воде

Никогда не забывай, что купание в реке, озере или море является занятием не только приятным, но и опасным. И не думай, что если ты хорошо умеешь плавать, то все в порядке и случиться ничего не может. Как раз наоборот. Очень часто тонут именно те люди, которые думают, что они хорошо плавают. Достаточно немного не рассчитать своих сил, заплыть чуть дальше, чем следовало бы, не учесть силы встречного течения — и все...

Поэтому будь осторожен. Если ты купаешься на пляже, никогда не заплывай за ограничительные буйки. Если тебя сносит сильное течение, не старайся плыть против него, ты слишком быстро израсходуешь силы. Пусть лучше тебя отнесет на какое-то расстояние до мелкого места или берега. Проще и безопаснее потом вернуться назад пешком.

Никогда не ныряй вниз головой с крутого берега в незнакомом месте. А что, если там мелко или

на дне лежит коряга или большой камень, о которые ты можешь удариться головой? Прежде чем нырять, обязательно проверь глубину и характер дна. По возможности вместе с товарищами постарайтесь убрать острые камни, коряги и все прочее, что представляет опасность.

Плавать под водой детям разрешается только в знакомых местах. Там не должно быть быстрого течения, подводных камней, крепких водорослей.

Никогда не демонстрируй на воде свою смелость. Часто бывает, что мальчишки спорят друг с другом, кто из них не испугается прыгнуть в воду с высокого моста, крутого обрывистого берега, с дерева или еще откуда-нибудь. Рисковать ни за что здоровьем и жизнью просто глупо. А то, что ты не трус, можно доказать и каким-то другим, более достойным образом.

Если хочешь сберечь здоровье, то никогда не купайся в грязной воде. Она обязательно попадет в организм, вредно подействует на кожу. А все это нередко приводит к очень печальным последствиям.

Реки и озера опасны не только летом, но и зимой. Нельзя ходить по тонкому, неокрепшему льду. Он может сломаться, и ты окажешься в очень холодной воде. А ведь при этом даже умение хорошо плавать тебя не спасет. Руки и ноги сведет судорога, а о том, что будет дальше, лучше и не говорить. Даже если ты провалишься на мелком месте и сумеешь самостоятельно выбраться из воды и добраться до берега, можно будет радоваться, если все окончится простудой, а не воспалением легких или чем-то еще более тяжелым.

И еще немного о твоей безопасности

Ушиб, перелом, ожог или какую-то другую травму можно получить даже в самых, казалось бы, безопасных условиях. Поэтому будь всегда внимателен, береги себя. Вот несколько простых советов, которые помогут тебе дома, на улице, в транспорте.

Дома замечай, все ли в комнатах стоит на своих местах. Иначе ты можешь на что-нибудь налететь и больно удариться. Особенно часто такое бывает вечером, когда ты входишь в темное помещение.

Учти, что на постеленных в коридорах и комнатах дорожках, половиках и ковриках можно поскользнуться, особенно если ты быстро бежишь. И вообще, старайся никогда не бегать по квартире, между прочим, внизу тоже люди живут. Если увидишь, что у дорожки или паласа загнулся край, то расправь его, чтобы никто не зацепился ногой и не упал.

Ты знаешь, что нельзя играть со спичками или зажигалками. О том, к чему это может привести, мы уже с тобой говорили. Учти также, что довольно опасно сидеть слишком близко у горящей печки, камина или костра, если дело происходит на открытом воздухе. Из огня может вылететь искра или уголек. Он прожжет одежду, причинит боль. Особенно береги при этом глаза. Страшнее всего, если даже маленькая искорка попадет именно в них. Если дом отапливается печкой, то вечером огонь в ней обязательно надо погасить. Нельзя ложиться спать, оставив горящий огонь в печи.

Будь внимателен на кухне, когда на плите готовится еда. Постарайся не зацепить рукавом или полой одежды сковородку или кастрюлю. Если она опрокинется, ты будешь иметь большие неприятности. Никогда не наклоняйся над кипящей водой. Можешь получить брызги в лицо или обжечься паром, что еще страшнее, чем ожог кипящей водой. Не пытайся поднимать с плиты кастрюлю с кипящим борщом. Не удержишь ее, обожжешь руку о горячий металл, уронишь на пол или себе на ноги...

Научись пользоваться огнетушителем, это очень пригодится в случае пожара. Ничего сложного в его конструкции нет. Если в твоей квартире нет огнетушителя, скажи взрослым, что так нельзя, надо его приобрести.

Никогда не сиди на подоконнике, даже если окно закрыто. Можешь внезапно отклониться назад, выбить спиной стекло и выпасть наружу. Еще опаснее сидеть на подоконнике при открытом окне. Нельзя из него высовываться.

Ты, скорее всего, редко ходишь по лестницам шагом, чаще бегаешь, как и все мальчишки. Держись при этом рукой за перила, они не дадут упасть, если ты оступишься или поскользнешься.

Если тебе для чего-то понадобилось залезть на приставную лестницу, пусть ее обязательно кто-нибудь придерживает снизу. Обязательно проверь, правильно ли лестница установлена, иначе она может внезапно отклониться назад и упасть.

Не демонстрируй свою смелость и ловкость, ходя по узким карнизам и парапетам. Потеряешь равновесие, упадешь и поймешь, что это была не смелость, а глупость, но будет уже поздно.

Хорошо, если ты любишь животных, но будь с ними осторожен. Незнакомую собаку или кошку лучше не гладить и не брать в руки. У них могут быть блохи или клещи, которые переберутся на тебя. Некоторые заразные болезни передаются от животных человеку. Да и характер этого зверя тебе не знаком, он может укусить или сильно поцарапать тебя. Даже свою собственную кошку или собаку никогда нельзя целовать. Они часто роются лапами и мордой в чем попало и могут передать тебе опасные болезнетворные бактерии. Даже к знакомой собаке или кошке нельзя подходить сзади и внезапно прикасаться к ней. Животное может принять тебя за врага и начнет защищаться. Не беспокой животных во время еды. Они считают еду своей добычей и будут защищать ее от всех, кто окажется рядом.

Будь осторожен, если ты включаешь, выключаешь любой электрический прибор или пользуешься им. Накрепко запомни, что строго запрещено прикасаться к розеткам, выключателям и электроприборам мокрыми руками. Вода прекрасно проводит электричество, и тебе совсем не понравится сильный удар током.

Никогда не прикасайся к свисающим или торчащим откуда-то проводам и не наступай на них ногами. Если увидишь, что со столба упал на землю конец провода — обойди это место подальше, особенно если провод лежит в луже. Понятно почему? Нельзя голыми руками прикасаться к человеку, который попал под воздействие электрического тока, при этом ты и сам получишь удар.

Нельзя прятаться от грозы под отдельно стоящим высоким деревом, в него может ударить молния.

Весной, во время таяния снега, держись подальше от стен домов. С крыши или карниза может внезапно сорваться большая сосулька. Чаще смотри вверх и обходи стороной опасные места.

Никогда не нюхай и уж тем более не пробуй на вкус незнакомые жидкости. Такое занятие может оказаться смертельно опасным.

Теперь о безопасности в общественном транспорте. Именно там часто можно не только получить травму, но и стать жертвой преступника, поэтому запомни следующее.

Вечером или ночью старайся не стоять на пустынных остановках. Лучше ждать автобус, троллейбус или трамвай на освещенном месте, рядом с другими людьми.

Если тебе надо ехать на автобусе, который ходит с большими интервалами, то запиши расписание или хорошо запомни его. При этом ты не будешь слишком подолгу стоять на остановке и привлекать к себе внимание.

Старайся не засыпать во время поездки. Ты можешь получить травму при резком торможении или крутом повороте. Пока ты спишь, у тебя могут украсть вещи. Нет ничего хорошего и в том, что ты проспишь свою остановку.

Не прислоняйся к дверям, не высовывайся в окна, не езди на ступеньках и в проходах.

Держи личные вещи на коленях. Если едешь стоя, то прислони их к стенке, но не держи на виду, не ставь в проходе.

Старайся не ездить в пустых автобусах, трамваях, электричках, вагонах метро. Если ехать все-таки надо, то садись поближе к водителю. Лучше за-

нять место не у окна, а у прохода, чтобы к тебе неудобно было подсесть.

Старайся не смотреть на нахально ведущих себя пассажиров. Если в вагоне электрички появилась компания на взводе, встань и перейди в другой вагон, не думай, что ты такой сильный — запросто, мол, раскидаешь всех хулиганов. Такая самоуверенность может обойтись слишком дорого.

Не отвечай на вызывающие слова, будь внешне равнодушным. Лучше уткнись носом в книжку и читай ее всю дорогу.

Если едешь вечером в метро или электричке, садись в тот вагон, где больше всего людей, или в первый, где рядом водитель. Садись поближе к пульту связи с машинистом или вызова милиции. Запомни, что стоп-кран находится в тамбуре вагона.

Если пристававший к тебе или просто нагло себя ведущий человек вышел вместе с тобой, не торопись уходить. Пусть он уйдет первым, а ты лучше постой около милиционера или дежурного по станции. Если рядом есть телефон, то лучше всего позвонить домой и попросить взрослых прийти за тобой на станцию.

Содержание

ВСЕ, ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАЛЬЧИШКИ

КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Составитель *Ольга Вакса*

Художественный редактор *П. Навдаев*
Редактор *Т. Варламова*
Технический редактор *Е. Крылова*
Компьютерная графика *И. Бояринов, О. Бычкова, Д. Сергеев*
Компьютерный верстка *Т. Бычкова*
Корректор *С. Кардашева*

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать с готовых диапозитивов 26.02.99 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура "Таймс". Печать высокая.
Печ. л. 13,0. Усл. печ. л. 21,84. Тираж 15 000 экз.
Заказ №390

Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во "всемирной паутине": www.aha.ru/~ripol

«РИПОЛ КЛАССИК»
125195, Москва, Ленинградское ш., д. 110, к. 2
ЛР № 064925 от 16.01.97 г.
Текст отпечатан с готовых диапозитивов во Владимирской книжной типографии Госкомпечати России

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

ВСЕ, ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАЛЬЧИШКИ

КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Составитель *Ольга Вакса*

Художественный редактор *П. Навдаев*
Редактор *Т. Варламова*
Технический редактор *Е. Крылова*
Компьютерная графика *И. Бояринов, О. Бычкова, Д. Сергеев*
Компьютерный верстка *Т. Бычкова*
Корректор *С. Кардашева*

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать с готовых диапозитивов 26.02.99 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура "Таймс". Печать высокая.
Печ. л. 13,0. Усл. печ. л. 21,84. Тираж 15 000 экз.
Заказ №390

Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во "всемирной паутине": www.aha.ru/~ripol

«РИПОЛ КЛАССИК»
125195, Москва, Ленинградское ш., д. 110, к. 2
ЛР № 064925 от 16.01.97 г.
Текст отпечатан с готовых диапозитивов во Владимирской книжной типографии Госкомпечати России

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7





ISBN 5-7905-0357-8

РИПОЛ КЛАССИК

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190